



*offen & gut*



# Sportjournal

TuS  
Stöcken Dahlebrück  
Vereinszeitung

Nr. 37  
März 2024

## Inhaltsverzeichnis

	Seite
Einladung	3
Vorstandsbericht	4
Projekt „Task Force“	7
Jahresbericht des sportlichen Leiters	8
Reha- und Gesundheitssport	10
Breitensport	16
Kursprogramm	23
Body – Fitness	27
Fußball	28
TSD – Sporthallenbelegungsplan	31
TSD – Geschäftsstelle	33



Turn- und Spielverein Stöcken Dahlebrück 1885 e.V.

An alle Mitglieder  
des TuS Stöcken Dahlebrück 1885 e.V.

Turn- und Spielverein  
Stöcken Dahlebrück 1885 e.V.

Geschäftsstelle  
Im Dahl 16  
58579 Schalksmühle  
Tel.: 02355/7129  
E-Mail: [tsd.geschaeftsstelle@web.de](mailto:tsd.geschaeftsstelle@web.de)  
Internet: [www.tsd-sport.de](http://www.tsd-sport.de)

13.02.2024

### **Einladung zur Jahreshauptversammlung 2024**

Der Vorstand des TuS Stöcken Dahlebrück 1885 e.V. lädt hiermit alle stimmberechtigten Vereinsmitglieder zur diesjährigen Jahreshauptversammlung ein für

**Freitag, den 15.03.2024 um 19:00 Uhr**

**TSD - Sporthalle  
Im Dahl 16, 58579 Schalksmühle**

Tagesordnung:

1. Begrüßung der Anwesenden
2. Totenehrung
3. Vorstandsbericht 2023
4. Bericht der Leiterin Finanzen
5. Bericht der Kassenprüfer und Entlastung des Vorstandes
6. Ehrungen
7. Wahlen
8. Anträge
9. Verschiedenes
10. Termine

Anträge an die Jahreshauptversammlung sind satzungsgemäß 7 Tage vor der Versammlung schriftlich in der Geschäftsstelle einzureichen.

Wir freuen uns über Ihr/Euer zahlreiches Erscheinen.

Im Namen des Vorstandes

*Kilian Behrendt*

1. Vorsitzender

Vereinskennziffer 5314002, eingetragen AG Lüdenscheid VR 436

# **Bericht des geschäftsführenden Vorstandes zur Jahreshauptversammlung am 15.03.2024**

Liebe Sportfreundinnen und Sportfreunde,

endlich ist es uns mal wieder möglich, einen Jahresbericht im März für das vergangene Jahr zu verfassen und auf ein erfolgreiches TSD-Jahr 2023 zurückzublicken.

Der geschäftsführende ehrenamtliche Vorstand des TuS Stöcken-Dahlerbrück 1885 e.V. möchte sich an dieser Stelle ganz herzlich bei allen aktiven und passiven Sportlerinnen und Sportlern des Vereins bedanken.

Ein „Herzliches Dankeschön“ geht darüber hinaus an sämtliche Übungsleiter, Trainer, Betreuer und Helfer, die ebenfalls durch ihren ehrenamtlichen Einsatz zum Gelingen der sportlichen Abläufe auf vielfältige Weise beigetragen haben.

Nicht vergessen möchten wir an dieser Stelle die Familien und Freunde unserer kleinen und großen Vereinsmitglieder, die durch ihren engagierten Einsatz maßgeblich dazu beigetragen haben, dass wir wieder auf ein gelungenes Jahr zurückblicken können.

Vielen Dank Ihnen und Euch allen!

Darüber hinaus möchte der Vorstand des TSD seinen ausdrücklichen Dank an Dirk Randermann als Leiter der Geschäftsstelle und Elke Lampe für ihre „hausmeisterlichen Tätigkeiten“ aussprechen.

Unserem sportlichen Leiter Diplom-Sportlehrer Hans-Jürgen Wagner gilt ein besonderer Dank für seinen enormen und überdurchschnittlichen Arbeitseinsatz, mit dem er den Sportbetrieb beim TSD am Laufen hält. Neben seiner Tätigkeit als qualifizierter Übungsleiter vertritt er darüber hinaus mit großem Engagement den TSD als Sportwart im Gemeindesportverband.

Des Weiteren bedankt sich der Vorstand an dieser Stelle bei all denen, die durch ihre Mitgliedschaft dem TuS Stöcken-Dahlerbrück 1885 e.V. ihr Vertrauen aussprechen, die durch die Nutzung unserer vielfältigen Sportangebote Leben in unsere Sportstätten bringen, die durch Zahlung der Mitgliedsbeiträge den wirtschaftlichen Bestand des TSD sichern und die durch ihre oft langjährige aktive oder passive Vereinszugehörigkeit den ehrenamtlichen Mitarbeitern des TSD ein positives Signal senden.

Die Mitgliederzahlen sind im Vergleich zum Vorjahr weiter ansteigend, wir freuen uns zum 01.01.2024 über 841 Mitglieder, das sind 25 mehr als vor einem Jahr.

Der Vorstand hat im vergangenen Jahr als eingespieltes Team funktioniert, wobei es so ist, dass wir uns jederzeit über neue Gesichter in unserer Runde freuen, die vielleicht auch erstmal nur „Schnuppern“ wollen.

Die Arbeit des Vorstandes bestand im vergangenen Jahr schwerpunktmäßig aus:

- Digitalisierung des Vereins inkl. neuer Homepage
- Aufwertung des Fitnessbereichs
- Umstellung und Erweiterung Gesundheitssport
- Verbesserungen rund um den Sportplatz Kuhlenhagen
- Abwicklung der Energiekrise
- Neuordnung des Gemeindesportverbandes gemeinsam mit anderen Schalksmühler Vereinen

Wie üblich fanden auch im vergangenen Jahr monatliche Vorstandssitzungen sowie nach Bedarf Besprechungen mit den Abteilungsleitern und den Abteilungen statt. Der Vorstand hat aktuelle Geschehnisse in unserem Verein aufgegriffen und entsprechend agiert.

Der erweiterte Vorstand wurde in den erweiterten Vorstandssitzungen umfassend informiert.

Das Kursangebot wurde laufend überprüft und wenn nötig angepasst. Wir möchten an dieser Stelle noch einmal betonen, dass wir jederzeit für Ideen aus dem Kreis der Mitglieder dankbar sind, was die Etablierung von neuen Angeboten als auch was die Gewinnung von neuen Übungsleitern angeht.

Rückblickend können wir auf ein ereignisreiches Jahr zurückschauen. Die wichtigsten Ereignisse waren aus unserer Sicht:

- Am 08.06.2023 fand zum zweiten Mal unsere Vereinswanderung rund um Dahlebrück und Stöcken statt. Im Anschluss blieb man noch für eine Bratwurst und ein Kaltgetränk am neuen „Home of Legends“ zusammen.
- Am 11.11.2023 fand unter Beteiligung zahlreicher weiterer Vereine auf dem Parkplatz der TSD - Sporthalle der Martinmarkt statt. Für die Bewirtung sorgten neben anderen Vereinen die Fußballsenioren und einige Frauen des TSD.
- Am 09.12.2023 fand nach jahrelanger Unterbrechung schon zum 8. Mal der Langscheid-Cup als Hallenturnier für Minikicker und F-Jugend in der Sporthalle Löh statt. Die Veranstaltung soll wieder Ihren festen Platz im Fußballkalender erhalten und war erneut ein voller Erfolg.

Das Sportangebot beim TSD wird regelmäßig überprüft und den aktuellen sportlichen Trends mit dem Ziel angepasst, die Angebote attraktiv zu gestalten und den Bestand des Vereins einschließlich seiner Anlagen weiter zu sichern.

Aktuelle Informationen zu den Kursen werden in der Tagespresse veröffentlicht, im Infobereich der Sporthalle ausgehängen und sind natürlich auch auf unserer Homepage zu finden.

Das aktuelle Kursangebot sowie die Hallenbelegung können der vorliegenden 37. Auflage unseres Vereinsheftes entnommen werden.

Weitere Neuigkeiten werden veröffentlicht über:

[www.facebook.com/TuSStoeckenDahlerbrueck](https://www.facebook.com/TuSStoeckenDahlerbrueck)

Homepage [www.tsd-sport.de](http://www.tsd-sport.de)

Hier einen herzlichen Dank an Carina Mothes für die Pflege unseres Facebook Auftritts und an Peter Bien für die Pflege der Homepage.

Der Vorstand hat insgesamt ein schönes, ereignisreiches und lehrreiches Jahr erlebt, in welchem es viel Spaß gemacht hat, gemeinsam mit ganz vielen weiteren Mitgliedern, den TuS Stöcken voranzubringen.

In diesem Sinne gilt wie jedes Jahr:

***„Wir alle sind der TuS Stöcken-Dahlerbrück 1885 e.V.“***

Dahlerbrück, 15.03.2024

# Projekt „Task Force“

Im vergangenen Jahr haben wir keine großen Einsätze durchgeführt. Allerdings stehen die rüstigen Rentner aus der Task Force oft bereit, um auch kleinere Aufgaben zu erledigen, bei denen nicht viele Leute benötigt werden.

Ganz besonders Roland Schock brauchen wir nur anzurufen, er ist immer mit Rat und Tat dabei, wenn Peter und Heribert Hilfe brauchen.

Im vergangenen Jahr haben wir einmal den Bachlauf vor der Halle von wuchernden Büschen und Brombeersträuchern befreit.

Grünschnitt und die eine oder andere Aufräumarbeit wird auch dieses Jahr anliegen. Ggfs. wird die Hilfe der Task Force auch im Rahmen der geplanten Fußball EM Übertragungen benötigt: Halle auslegen etc. liegen bestimmt an.

Auch in diesem Jahr wird es einige Aktionen geben, bei denen wir neben den Helfern aus der Task-Force zusätzlich die Unterstützung von den Freitags-Legends bekommen.

Wir wollen die Beleuchtung im Fitness Studio erneuern, die alten Lampen mit laufend defekten Neonröhren sollen durch energiesparende LED Leuchten Panels ersetzt werden. Hier haben sich die Elektriker erfahrenen Sportkameraden aus der Legends Gruppe zusammen mit Heribert, Roland und mir bereit erklärt, an einem Samstag die Aktion umzusetzen; je mehr wir sind desto schneller geht es.

Es ist immer wieder eine Freude zu sehen, dass Mitglieder unseres Vereins über die sportlichen Aktivitäten hinaus Arbeiten in Angriff nehmen, für die wir sonst Handwerker hätten bestellen müssen.

Ein großes Dankeschön an alle, die helfen und mit anpacken.

Für die Task Force  
Peter Bien

# **Jahresbericht**

## **Abteilungsleiter Gesundheitssport**

### **Sportlicher Leiter Gesamtverein**

Im gesamten Jahr 2023 verteilten sich meine Tätigkeiten als Sportlicher Leiter und Abteilungsleiter Reha- und Gesundheitssport für den TuS Stöcken-Dahlebrück wieder auf verschiedene Bereiche:

- 1. Regelmäßige Tätigkeit als Sportlehrer/Übungsleiter in festen Gruppen im Bereich Reha- und Gesundheitssport, sowie Breitensport und in anderen Abteilungen des Vereins.**
- 2. Mitarbeit und Organisation in Übungsgruppen der Abteilung Reha- und Gesundheitssport und Breitensport**
- 3. Organisation, Betreuung, Koordination und Abrechnung des eigenständigen Kursprogramms**

Insgesamt wurden im vergangenen Jahr 30 Kurse in folgenden Bereichen durchgeführt:

- 9 x gesundes Fitnessstraining an Geräten im Studio
- 3 x Herz-Kreislauf-Prävention (Aerobic),
- 6 x Aqua-Fitness
- 6 x Pilates,
- 3 x Zumba
- 3 x Bikini-Fit

- 4. Planung und Organisation von Reha Sportgruppen im Bereich Orthopädie**
- 5. Vorbereitung von Abrechnungen der Herzsportgruppe und der Reha Sportgruppen mit den verschiedenen Krankenversicherungsträgern**
- 6. Verbandsmeldungen und Korrespondenz mit verschiedenen Sportorganisationen wie LSB und KSB**
- 7. Beantragung von Fördergeldern und Verbandsmeldungen**
- 8. Teilnahme an verschiedenen Sitzungen**
  - 8.1 Mitwirken als sportlicher Berater und Leiter der Gesundheit-, Freizeit- und Breitensportabteilung an allen Sitzungen des geschäftsführenden und erweiterten Vorstandes sowie einzelner Abteilungen.**
  - 8.2 Teilnahme an Sitzungen des Fußballjugendvorstandes**
- 9. Sportwart im Vorstand des Gemeindegemeinschaftssportverbandes**



Abschließend möchte ich mich bei allen engagierten Eltern, ehrenamtlichen Helfern und besonders allen Übungsleitern für die tatkräftige Unterstützung beim Übungsbetrieb und Veranstaltungen sowie die gute Zusammenarbeit insgesamt bedanken. Weiterhin gilt mein Dank allen Mitgliedern, welche durch ihre rege Teilnahme an den von mir geleiteten Gruppen, Kursen und Veranstaltungen ihr Vertrauen zum Ausdruck gebracht haben.

Mit sportlichem Gruß  
Hans-Jürgen Wagner

# Reha u. Gesundheitssport

Der Rehasport hat sich mittlerweile zu einem sehr großen Angebotsbereich beim TSD entwickelt.

Vor 26 Jahren hatte Hans-Jürgen Wagner diese Idee mit der Herzsportgruppe ins Leben gerufen und mit den Zertifizierungen des TSD bei entsprechenden Verbänden und Versicherungsträgern umgesetzt, seitdem hat sich der Bereich Rehasport in unserem Verein enorm entwickelt.

Im Jahr 2014 folgte mit der Zertifizierung von drei Rehasport Gruppen Orthopädie das nächste Profil aus dem Bereich des Rehabilitationssportes.

Im Dezember des vergangenen Jahres 2023 erfolgte schließlich der Beschluss zur Gründung einer Rehasport Gruppe im Profil Krebsnachsorge.

Aktuell bietet der TSD damit insgesamt 9 verschiedene Rehasport Gruppen an:

- 1 Gruppe Rehasport Profil Herzsport geleitet von Hans-Jürgen Wagner
- 7 Gruppen Rehasport Profil Orthopädie mit den Übungsleiterinnen Iris Ermke und Karina Burkowski und dem neu hinzu gekommenen Übungsleiter Markus Frings
- 1 Gruppe Rehasport Profil Krebsnachsorge unter der Leitung von Karina Burkowski

#### **Informationen über Kurse und Zeiten können entnommen werden:**

- dem Sportjournal
- der Homepage unter [www.tsd-sport.de](http://www.tsd-sport.de)
- dem TSD Sporthalle Belegungsplan (Infotafel)

Unser Verein kann damit in der Abteilung Gesundheitssport eine sehr gute, erfolgreiche Entwicklung aufweisen, die dem TSD auch über die Grenzen von Schalksmühle hinaus viel Anerkennung einbringt.

Grundsätzlich ist für die Teilnahme am Rehasport eine vom Arzt ausgestellte und von der Krankenkasse genehmigte Verordnung notwendig. **Mit dieser Verordnung ist die Teilnahme am Rehasport bei uns völlig kostenfrei auch ohne Vereinsmitgliedschaft.** Die Kosten übernehmen die verschiedenen Versicherungsträger (Krankenkassen und Rentenversicherung).

Mittlerweile möchten zusätzlich immer mehr Menschen an dem qualifizierten Rehasport Angebot teilnehmen, auch wenn die Krankenkasse die Kosten nicht übernimmt. Diesen Interessenten bietet der TSD eine Teilnahme in Form eines Kurses gegen eine entsprechende Kursgebühr an. Vereinsmitgliedern oder Interessenten, die Vereinsmitglied werden wollen, bietet der TSD die Teilnahme zu reduzierten Kursgebühren an, wie bereits in anderen Kursen und Abteilungen. Hier sollte allerdings eine Verordnung vom Arzt vorliegen, damit die Übungsleiter individuell auf die Beschwerden eingehen können.

Insgesamt bietet der TuS-Stöcken-Dahlerbrück mit den Angeboten des Rehasportes viele Möglichkeiten der Bewegung, welche von einer breiten Interessentengruppe der Gemeinde Schalksmühle und darüber hinaus angenommen wird.

Mit der Entscheidung des Vereins für den Aufbau von Rehasport Gruppen hat der Verein bereits vor Jahren einen wichtigen Schritt in Richtung Zukunftsfähigkeit unternommen.

# Ambulante Herzsportgruppe

Betreuende Ärzte:	M. Lehmkühler, P. Pychy, P. Kopycki,
Gruppensprecher:	Michael Fritz
Verwaltung:	Hans-Jürgen Wagner    Diplom-Sportlehrer Tel.:02353/137122        mobil: 017683050739
Inhalte:	nach den Richtlinien der Arbeitsgemeinschaft für kardiologische Prävention und Rehabilitation
Montag	17:30 –19:00 Uhr        TSD-Sporthalle

Im Jahr 2023 betrug die Teilnehmerzahl 18 aktive Teilnehmer/innen. Aufgrund einiger Langzeiterkrankungen und auch der Auswirkungen der Corona-Pandemie war die durchschnittliche Teilnehmerzahl nicht mehr am zulässigen Limit, so dass hier die Neuaufnahme von Herzsportlern möglich ist und die Gruppe zukünftig in die Mitgliederwerbung aufgenommen wird.

Die Zusammensetzung der Gruppe ist auch weiterhin gemischt. Diese Aussage gilt sowohl in Bezug auf die Verteilung der Geschlechter als auch im Hinblick auf die Belastbarkeit der Teilnehmer/innen.

Durch entsprechende Differenzierung in der Übungsauswahl wird jedoch jeder Herzsportler so belastet, wie es sein Leistungszustand zulässt, bzw. so, dass sein Trainingszustand verbessert wird.

Erheblichen und immer umfangreicheren Zeitaufwand verlangt die Verwaltung der Gruppe. Neben den Abrechnungen mit den Kranken-Versicherungsträgern (zusätzlich auch per elektronischem Datenaustausch) müssen auch die persönlichen Werte der Herzsportler dokumentiert werden und regelmäßig neue ärztliche Verordnungen und Kontrolluntersuchungen der Gruppenmitglieder angefordert werden. In diesem Bereich hat Peter Bien als Mitglied des geschäftsführenden Vorstandes den Hauptteil der Verwaltungsarbeit übernommen durch die abschließenden Abrechnungen mit den Krankenversicherungen.

Sehr wichtig für die Existenz einer ambulanten Herzsportgruppe ist die fürsorgliche Betreuung durch die obengenannten Ärzte, ohne ihre Anwesenheit kann keine Übungsstunde stattfinden.

Zu erwähnen bleibt noch, dass die Herzsportgruppe des TSD im vergangenen Jahr das 25-jährige Bestehen feiern konnte. Aus diesem Anlass berichtete auch der Allgemeine Anzeiger über die Inhalte des besonderen Angebotes unseres Vereins (siehe auch Homepage: <https://www.tsd-sport.de/25-jahre-herzsport-td/>)

# Rehasport Orthopädie

## Übungsinhalte:

- Aufwärmen
- Stretching
- funktionelle Gymnastik zum Aufbau einer gesunden Haltung
- Verbesserung der individuellen Schwächen und Schadensbilder

## Übungsleitung

Donnerstag	09:00 - 10:00 Uhr	HJW/Iris Ermke
	10:00 - 11:00 Uhr	HJW/Iris Ermke
	11:00 - 11:45 Uhr	HJW/Iris Ermke
	18:00 - 18:45 Uhr	Karina Burkowski

Übungsort: TSD-Sporthalle

Info: Hans-Jürgen Wagner, Tel.: 017683050739

Im abgelaufenen Jahr 2023 hat der TSD den Rehasport Orthopädie in vier unterschiedlichen Gruppen durchgeführt.

Während die Gruppe am Donnerstag um 10.00 Uhr wegen Erreichens der Kapazitätsgrenze aktuell keine neuen Teilnehmer mehr annehmen kann, ist zu den anderen Übungszeiten eine Teilnahme möglich, dies gilt auch für Vereinsmitglieder.

Die Rehasport Gruppe „Orthopädie“ soll all jenen wieder zu mehr Lebensqualität verhelfen, die unter Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat leiden.

Diese Beschwerden äußern sich oft in Form von Schmerzen und Einschränkungen der Bewegungsfreiheit. Sie entstehen oft aus Fehlfunktionen im Zusammenspiel von Muskeln, Gelenken, Knorpeln, Knochen und Sehnen. Die Ursachen hierfür sind oft in Verletzungen, wie z.B. Brüchen oder Erkrankungen wie z.B. Osteoporose zu suchen. Aber auch Verschleiß durch Fehlbelastungen und ungenügende Muskelfunktionen können zu Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates führen und zählen heute zu den häufigsten Beschwerden unserer modernen Gesellschaft. Die Ursachen hierfür sind oft mangelnde Bewegung und Übergewicht. Ohne rechtzeitige Behandlung besteht dabei die Gefahr einer chronischen Erkrankung.

Die häufigsten Beschwerden sind:

- Schmerzende Gelenke
- Schmerzende Wirbelsäule/Verspannungen
- Schmerzende Muskulatur
- Entzündete Nerven

Eine wichtige Säule in der Therapie von Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat ist die zielgerichtete Bewegung.

Unter Anleitung ausgebildeter Fachübungsleiter trainieren die Teilnehmer gezielt ihre Muskulatur, verbessern ihre Beweglichkeit und ihre koordinativen Fähigkeiten. Die Verantwortlichkeit für die eigene Gesundheit soll gestärkt werden und zu einem lebensbegleitenden Sporttreiben motivieren.

Der Rehabilitationssport ist eine gesetzlich definierte Leistung auf Basis der Rahmenvereinbarung über den Rehabilitationssport und das Funktionstraining, es belastet nicht das Budget Ihres Arztes. Für Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates besteht ein Rechtsanspruch auf 50 Übungseinheiten innerhalb von 18 Monaten.

#### **Der Weg zum Rehasport:**

- Der Hausarzt oder Orthopäde verordnet mit dem Formblatt Muster 56
- Der Patient nimmt über H.-J. Wagner Kontakt mit unserer Rehasport Gruppe auf
- Die Krankenkasse genehmigt die Teilnahme auf dem Formblatt 56
- Der TuS Stöcken-Dahlebrück führt den Rehasport nach den gültigen Richtlinien durch.

## **Fitness und Rückenschule**

### Übungsinhalte:

- Rückengymnastik
- Entspannungsübungen
- Konditionstraining für Erwachsene in verschiedenen Formen

Montag                      19:00 - 20:30 Uhr                      TSD-Sporthalle

Übungsleiter:              Horst Klepatsch                      Abteilungsleiter: Jens Boodes

Bei uns steht nicht der Leistungssportgedanke im Vordergrund, sondern der Aufbau und der Erhalt der allgemeinen Fitness.

Um den Auswirkungen des immer stärker werdenden Bewegungsmangels in der heutigen Arbeitswelt entgegenzuwirken, werden mit gezielten Techniken aus der Rückenschule der Muskelaufbau und die Beweglichkeit über den gesamten Körper gefördert, hierzu gehören auch verschiedene Entspannungsübungen.

Wir beginnen mit einer Aufwärmphase durch Laufen oder Gehen, dabei führen wir schon Lockerungs- und Bewegungsübungen durch. Anschließend stellen wir uns im Kreis auf und führen einige Streck- und Dehnungsübungen durch.

Danach erfolgen viele verschiedene gymnastische Übungen, z.B. auf kleinen oder großen Matten. Dazu bedienen wir uns aus dem großen Repertoire an Übungsgeräten wie Bällen, Gymnastikbändern, Ringen, Keulen, Hockern, kleinen Hanteln und Ähnlichem, die der Verein vorhält. Unser Übungsleiter gestaltet diese Phase sehr abwechslungsreich, er führt uns stets alle Übungen selbst vor.

Aus Lehrbüchern und Seminaren werden immer wieder neue, aktuelle Übungen in das Programm aufgenommen.

Zum Ende der sportlichen Betätigungen wird beim Soft-Volleyball noch mit viel Einsatz und Spaß um Punkte gekämpft.

Zum Ausklang des Übungsabends setzen wir uns für einige Minuten im Gesellschaftsraum zusammen, um ein wenig zu klönen.

Sehr erfreulich ist der Anstieg der Mitgliederzahl der Gruppe im letzten Jahr, sie liegt aktuell bei 22 Aktiven. Die durchschnittliche Teilnehmerzahl pro Übungsabend liegt zwischen 12 und 16 Personen. Es gibt daher noch freie Plätze in der Gruppe.

Wer Lust hat, Sport zu treiben und dabei etwas gegen bestehende oder präventiv gegen drohende Rücken- und Nackenprobleme o.ä. tun möchte, ist natürlich jederzeit willkommen.

Interessenten sind hiermit herzlich eingeladen zu unseren Trainingszeiten in der Sporthalle vorbeizuschauen und reinzuschnuppern.

Jens Boodes

# Breitensport

## Kinderturnen

**Übungsleiter: Diplom-Sportlehrer Hans-Jürgen Wagner,**

**Tel.: 017683050739, Email: waggi60@gmail.com**

Ort: TSD-Sporthalle Dahlerbrück

Die Übungsinhalte und Zeiten der einzelnen Gruppen:

**Eltern-Kind-Turnen                    Kinder                    1,5 - 3,5 Jahre**

Mittwoch                    15:30 - 16:30 Uhr

Turnen, Spielen und Klettern mit Unterstützung der Eltern, Eltern-Kind-Gymnastik, Lauf- und Singspiele

**Kinderturnen                    Mädchen und Jungen                    4 - 6 Jahre**

Montag                    15:00 - 16:00 Uhr

Spielerisches Turnen und Klettern, kleine Spiele und kindgemäße Gymnastik

**Kinderturnen                    Mädchen und Jungen                    6 - 10 Jahre**

Montag                    16:00 - 17:00 Uhr

Einfaches Gerätturnen, Gymnastik und Spiele mit Kleingeräten, Staffelspiele, Wettspiele, Einführung in Mannschaftsspiele

Die Übungsstunde des Eltern-Kind-Turnens war im Jahr 2023 sehr gut besucht. Die Gruppe bestand aus durchschnittlich 15 anwesenden Paaren.

Auch bei der Vorschulgruppe und den Grundschulern war der Besuch der Übungsstunden weiterhin sehr gut. Der jährliche Wechsel der „Großen“ nach den Sommerferien in die nächstältere Gruppe verlief aufgrund der zahlreichen „Bekanntschaften“ und des gleichen Übungsleiters wieder problemlos, so dass die Minis nun ohne Begleitung in der Sporthalle aktiv sind und sich die älteren „Kindergartenkids“ bei den Schulkindern bewegen.

Die „Weihnachtsfeierlichkeiten“ wurden im Jahr 2023 wieder in den einzelnen Gruppen durch weihnachtlich gestaltete Bewegungsstunden durchgeführt. Höhepunkt dieser Stunden war der Besuch des sportlichen Nikolauses, der sich von den Kleinen nicht nur „vorturnen“ ließ, sondern auch aktiv die Bewegungslandschaft zur Freude der jüngsten TSD-Mitglieder nutzte.

Ein herzliches Dankeschön geht an unseren ehemaligen Bufdi Moritz Schäfer, der während des Ausfalles von H-J Wagner nach einer Knieoperation im November und Dezember die Betreuung der Kinderturngruppen am Montag übernommen hatte.



## Fitnessstraining für Frauen

### Übungsinhalte:

- Aufwärmen
- Stretching
- funktionelles Muskeltraining
- Gymnastik mit und ohne Handgerät
- kleine Spiele, Circuittraining, Musikeinsatz

Montag 9:00 - 10:00 Uhr, TSD-Sporthalle

Übungsleiterin: Karina Burkowski

Wir starten sportlich motiviert in die neue Woche.

Abwechslungsreich trainieren wir Kondition, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer zum Teil mit Einsatz von Kleingeräten oder der Pilatesrolle. Aber auch das Training mit dem eigenen Körpergewicht kommt nicht zu kurz. Durch ausgewählte Übungen wird nicht nur der isolierte Muskel, sondern in Muskelketten trainiert.

## Seniorinnen-Gymnastik

### Übungsinhalte:

- Altersgemäßes Aufwärmen
  - Gymnastik
  - Aerobic und andere
- Bewegungsübungen nach den Prinzipien des Seniorensports

Montag 10:00 - 11:00 Uhr TSD-Sporthalle

Übungsleiterin: Karina Burkowski

Die etwas älteren Semester treffen sich ebenfalls sehr motiviert am Montagmorgen. Die Gruppe besteht aus 15 Damen, von denen durchschnittlich 10 anwesend sind. Nach moderatem Aufwärmen trainieren wir Kraft, Ausdauer, Koordination und das Trainieren der Lachmuskeln zum Teil unter Einsatz von Kleingeräten mit unterschiedlichen Bewegungsformen. Ein wichtiger Schwerpunkt ist das Gleichgewichtstraining. Auch das Trainieren der „grauen Zellen“ kommt nicht zu kurz. Die Stunde wird mit Dehnübungen und Entspannung abgerundet.

Anschließend sitzen wir bei einer Tasse Kaffee im Gemeinschaftsraum und klönen. Auch außerhalb der Turnhalle ist diese Gruppe aktiv und trifft sich zu gemeinsamen Aktivitäten.

Waltraud Langescheid und Karin Stefanowitsch organisieren auch in den Ferien gemeinsame Ausflüge, Wanderungen mit Einkehr, Frühstücke und vieles mehr. Einfach mal unverbindlich schnuppern kommen, wir freuen uns über neue Teilnehmerinnen.

## Aktiv & Fit für Frauen

### Übungsinhalte:

- Aufwärmen
- Stretching
- funktionelles Muskeltraining
- Gymnastik mit und ohne Handgerät
- Circuittraining, Aerobic, Step-Aerobic, Drums Alive

Dienstag                      9:00 - 10:00 Uhr                      TSD-Sporthalle

Übungsleiterin:              Hannelore Heine

Abwechslungsreiches Training zur Steigerung der körperlichen Fitness mit Spaß an der Bewegung. Alle Trainingseinheiten laufen mit Musikunterstützung ab.

Ziel des Trainings ist neben der Steigerung der allgemeinen Fitness, die Verbesserung der Koordinationsfähigkeit, Beweglichkeit und Konzentrationsfähigkeit.

Bei der Teilnehmerzahl ist eine positive Entwicklung zu verzeichnen, im letzten Jahr sind einige Sportlerinnen dazugekommen. Die Übungsgruppe besteht aus insgesamt 15 Mitgliedern, durchschnittlich sind 10 – 12 Frauen beim Training aktiv.

Neben den sportlichen Aktivitäten darf auch die Kommunikation nicht zu kurz kommen, z. B. bei einem gemeinsamen Frühstück.

Neue Teilnehmerinnen in jedem Alter sind jederzeit herzlich willkommen und dürfen gerne mal nur zum Schnuppern mitmachen. Das Training ist so gestaltet, dass auch Neulinge leicht in den Übungsablauf integriert werden können.

## Bewegung und Spiel „Ü 55“

### Übungsinhalte:

- altersgemäßes Aufwärmen
- Stretching
- funktionelle Gymnastik
- Kleine Spiele
- Volleyball mit Zeitlupenbällen

anschließende Geselligkeit und Plausch im Gesellschaftsraum der Sporthalle

Dienstag                      10:00 - 11:00 Uhr                      TSD-Sporthalle

Übungsleiter:                      Horst Klepatsch

Jede Woche Dienstag treiben bis zu 20 „Junggebliebene“ Sport in unserer TSD Sporthalle.

Unter fachmännischer Anleitung des Übungsleiters erfolgen die abwechslungsreichen Übungen:

- Warmmachen
- Gymnastik
- anschließend ein altersgerechtes Volleyballspiel

Horst bereitet sich in jeder Woche intensiv auf die Übungsstunde vor, mit dem Resultat, dass jede Woche eine andere Gymnastik durchgeführt wird. Ob mit Bällen, Hanteln, Therabändern oder was auch immer die Halle an Geräten hergibt, immer wieder hat Horst neue Übungen im Angebot. Da der Name der Gruppe „Ü 55“ etwas über das tatsächliche Alter der Gruppe hinwegtäuscht, sei an dieser Stelle gesagt, dass das Training allen gut tut und sicher ein Grund dafür ist, dass man fit und beweglich bleibt.

Immer gleich intensiv sind zum Ende der Stunde die heiß umkämpften Volleyball-Spiele. Hier wird noch mal mehr oder weniger ehrgeizig um jeden Ball gekämpft, am Ende ist es ein großer Spaß für alle.

Nach dem Training findet der entsprechende Abschluss in geselliger Runde statt und jeder freut sich auf das Training in der folgenden Woche.

Zu allen sportlichen und gesellschaftlichen Aktivitäten sind neue Gäste herzlich eingeladen.

## Fit im Alter!

### Übungsinhalte:

- Stabilisierung des Bewegungsapparates
- Beckenbodentraining
- Fallprophylaxe

Dienstag                      20:00 – 21:30 Uhr                      TSD-Sporthalle

Übungsleiterin:              Mayke Dolle

Seit der Einweihung der Turnhalle 1957 besteht die Gruppe der Dienstagsfrauen/Gymnastik vor Ort (es gab sie auch schon davor) und wir können stolz sein, diese Tradition fortzuführen!

Es hat sich wohl über die Zeit bewährt, trotz aller Handicaps, die das Älterwerden mit sich bringen, weiterhin dem Leistungsniveau jeder Einzelnen angepasste Gymnastik zu praktizieren.

So profitieren ältere Teilnehmerinnen von 86 Jahren genauso, wie die Jüngeren an einer Einheit.

Ein frischer Neuzugang wurde herzlich aufgenommen und hat sich sehr gut in die Gruppe eingefügt und darf damit jedem Mut machen, am Dienstagabend mal vorbeizuschauen!

Außerordentlich wichtig neben Koordinations- und Gleichgewichtsübungen, Stabilisierung des Bewegungsapparates und Fallprophylaxe, ist der Gruppe die Gemeinschaft und Hilfsbereitschaft untereinander, die auch über das sportliche hinausgeht!

Ich habe Euch ins Herz geschlossen  
Das Küken

## Tischtennis

<u>Übungsinhalte:</u>	Tischtennis als Freizeitspiel	
Mittwoch	16:30 - 18:00 Uhr	TSD-Sporthalle
Übungsleiter:	Maik Weindorf	

In der Übungsgruppe sind alle Interessenten unterschiedlicher Spielstärken und aller Altersklassen herzlich willkommen. Die Übungsgruppe besteht mittlerweile aus 15 Herren. Besonders erfreulich ist es, dass mittlerweile auch 7 Jugendspieler (zwischen 9 und 14 Jahren) das Training regelmäßig aufsuchen.

Bei den Übungsinhalten geht es in erster Linie um Spaß am Tischtennis-Spiel und um die Erweiterung der eigenen Fähigkeiten. Zu jedem Training wird auf 4 Tischtennisplatten Einzel und Doppel gespielt. Mittlerweile steht auch ein professioneller Roboter für das Training zur Verfügung. Hiermit kann jeder auf höchstem Niveau sein Spiel trainieren und verbessern.

Die Gruppe sucht nach weiteren Mitstreitern - wer also gerne einmal das Angebot des TSD ausprobieren und andere Spielpartner kennenlernen möchte, ist herzlich eingeladen!

## Karinas Bewegungskaleidoskop

<u>Übungsinhalte:</u>		
- Kombination aus faszialem Training		
- Mobilisation und Entspannung mit und ohne Kleingeräte		
- Dehn- und Kraftübungen		
Donnerstag	17:00 - 18:00 Uhr	TSD-Sporthalle
Übungsleiterin:	Karina Burkowski	

So vielfältig und facettenreich wie ein Kaleidoskop sind die Bewegungsmöglichkeiten, die uns zur Verfügung stehen. Nur nutzen wir diese Möglichkeiten nicht unbedingt in unserem Alltag.

Eine Kombination aus faszialem Training, Mobilisation und Entspannung mit und ohne Kleingeräte, Dehnübungen sowie Kraftübungen lässt uns in eine gute bzw. bessere Bewegung kommen. Durch die Übungen spüren wir deutlich, dass alles mit allem in Verbindung steht.

Und falls wir uns mal auspowern wollen: Drums Alive, das Trommeln auf Bällen, kommt immer gut an!

## Fitness u. Gymnastik für Frauen

### Übungsinhalte:

- Verbesserung der Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit
- Erhaltung und Erweiterung der Beweglichkeit
- Einbeziehung von Step-Aerobic sowie dem Zumba ähnlichen Choreografien, „Drums-Alive“

Donnerstag                    19:00 – 20:00 Uhr                    TSD-Sporthalle

Übungsleiterin:            Karin Hinzmann                    Tel. 02355/3132

Diese langjährig bestehende lustige Truppe umfasst zurzeit 12 Teilnehmerinnen im Alter zwischen 50 und 70 Jahren.

In den Übungsstunden sind die Zumba ähnlichen Choreografien und "Drums Alive" sehr beliebt. Die Bewegungsfolgen sind an das Leistungsniveau der Gruppe angepasst und machen allen großen Spaß. Neben dem Spaß wird so ganz nebenbei eine gute Kondition erreicht. Der letzte Teil der Übungsstunde beinhaltet Lockerungs-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen.

Bei allen angesprochenen Inhalten wird immer der Aspekt der wirbelsäulen-schonenden Gymnastik und die allgemeine Fitness berücksichtigt.

Bei den Zumba ähnlichen Choreografien kommt immer Party-Stimmung auf und gute Laune ist garantiert.

Nicht nur der sportliche Teil, sondern auch das gesellige Beisammensein nach dem Sport hat für die Frauen einen hohen Stellenwert.

Der traditionell stattfindende gemeinsame Ausflug im September konnte endlich nach der Pandemie-Pause wieder stattfinden.

Interessierte Frauen **jeden Alters** sind uns herzlich willkommen.

## Fitnessstraining - Herren

### Übungsinhalte:

- Aufwärmen
- funktionelles Muskeltraining
- Gymnastik und Koordination mit und ohne Handgerät
- Circuittraining
- Kleine Spielformen, sowie Mattenball, Basketball, Fußballvarianten
- andere abgewandelte Sportspiele

Freitag                      18:30 - 20:00 Uhr              TSD-Sporthalle

Übungsleiter:              Thorsten Krampe/HJW

GW:                              Michael Schurna

Die Fitnessgruppe am Freitagabend hat sich im Jahr 2023 kaum verändert. Zur wöchentlichen Übungsstunde sind durchschnittlich 10 Herren bei einer Gruppengröße von 25 Teilnehmern anwesend.

Auch im letzten Jahr sind wir wieder mit 18 Legends nach Wangerooge ins Schalksmühler Schullandheim gefahren. Ein Wochenende voller Spaß, guter Laune und super Wetter, hat uns noch mehr zusammengeschweißt!

Als besondere Veranstaltungen fanden im vergangenen Jahr einige Wanderungen, Fahrradtouren und ein super organisiertes Oktoberfest statt. Unsere Weihnachtsfeier haben wir wieder einmal in unserem großartig renovierten Vereinsheim mit über 20 Legenden gefeiert.

Für dieses Jahr ist eine weitere gemeinsame Wochenendfahrt nach Wangerooge im September geplant und gebucht.

## T a n z

Leider konnten die beliebten Kindertanzkurse unter der Leitung von Linda Zeneli seit dem Corona Lockdown nicht wieder angeboten werden, da die ÜL aus beruflichen Gründen nicht zur Verfügung stand.

Wir bedauern dieses sehr und hoffen, bald wieder eine Übungsleiterin zu finden.

# Kursprogramm

Der TuS Stöcken-Dahlebrück bietet seit vielen Jahren neben dem etablierten Sportprogramm ein interessantes Kursangebot, wobei vor allem aktuelle Trends für Erwachsene oder Schnupperkurse für Kinder angeboten werden.

Für die Teilnahme ist die Mitgliedschaft im Verein nicht nötig, allerdings reduzieren sich die Kosten für Mitglieder erheblich.

Auch im Jahr 2023/24 war es aufgrund der hohen Qualifikation der Kursleiter/innen möglich, die Kurse nach den Richtlinien des Präventionsgesetzes § 20 SGB V bei der neu geschaffenen „Zentralen Prüfstelle Prävention“ zu zertifizieren. Die Teilnahmegebühren sind damit für alle Teilnehmer bei den meisten Krankenkassen erstattungsfähig. Der Verein ist damit in der Lage, auch von seinen Mitgliedern erhöhte Kursbeiträge zu verlangen und auf diesem Wege die Einnahmesituation zu verbessern. Bis auf diese organisatorischen Veränderungen haben sich die Kursinhalte nicht wesentlich verändert.

## Aqua-Fitness

### Übungsinhalte:

- Aqua-Jogging
- Wassergymnastik
- Funktionelles Muskeltraining zur Vorbeugung von muskulären Ungleichgewichten, Verbesserung der Körperspannkraft und allgemeine Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen

Donnerstag	18:30 - 19:15 Uhr	Schwimmhalle Löh
	19:15 - 20:00 Uhr	Schwimmhalle Löh
	20:15 - 21:00 Uhr	Schwimmhalle Löh

Kursleiterin: Christiane Nußbaum

Die Inhalte des Kurses sind geprägt durch die typischen Zielsetzungen eines Wassertrainings, wie z.B. die Ausnutzung der physikalischen Eigenschaften des Wassers (Auftrieb, erhöhter Widerstand und Massagewirkung).

Da das Wasser dem Körper die Schwere nimmt, werden die Übungen leichter. Tatsächlich wiegt ein Mensch in dem nassen Element nur noch ein Zehntel seines eigenen Körpergewichts. Dadurch können die verschiedenen Übungen gelenk- und wirbelsäulenschonend durchgeführt werden.

Der Wasserwiderstand verlangsamt zudem jede Bewegung. Die Übungen können deshalb nie ruckartig ausgeführt werden, sodass das Risiko von Zerrungen und Verrenkungen sinkt.

Weiterhin wird die Durchblutung gefördert, der Stoffwechsel angekurbelt und das Lymphsystem aktiviert. Das Herz schlägt im Wasser durch den sogenannten „Tauchreflex“ zwar langsamer, dafür aber wesentlich kraftvoller und ergiebiger als „an Land“. Durch den Wasserwiderstand wird die Atmung tiefer und die Atemmuskulatur stärker. Jeder einzelne Muskel im Körper wird massiert. Das führt zu einem angenehmen Gefühl der Entspannung, wenn man aus dem Schwimmbecken steigt – ähnlich wie nach einer angenehmen Lockerungsmassage.

Im Vordergrund des Aquaprogramms stehen Übungen zu den Basisbewegungen des Wassertrainings, der Gebrauch von verschiedenen Geräten zur Kräftigung einzelner Muskelgruppen sowie das Erlernen und Anwenden der Aquajoggingtechnik.

## Pilates

### Übungsinhalte:

- Pilates in verschiedenen Schwierigkeitsstufen

Dienstag	17:00 - 18:00 Uhr	TSD-Sporthalle
	19:00 - 20:00 Uhr	TSD-Sporthalle

Kursleiterin: Julia Holzrichter (Sportwissenschaftlerin mit mehreren Pilateslizenzen)

Pilates ist eine ganzheitliche Trainingsmethode. Durch die Übungen werden vor allem die tiefliegenden Bauch- und Rückenmuskeln trainiert, wodurch die Körperhaltung verbessert wird. Rückenschmerzen und Nackenprobleme, die durch Muskelschwäche oder muskuläre Dysbalancen verursacht werden, können behoben werden. Der ganze Körper wird ausgeglichener, kräftiger und geschmeidiger. Durch den Einbezug der Atmung in das Training haben die Stunden einen entspannenden Effekt. Weitere wichtige Effekte des Pilates Trainings sind die Schulung der Körperwahrnehmung und damit in Verbindung mit der Muskelkräftigung eine Verbesserung der Körperhaltung.



## Fit Mix Kurs

### Übungsinhalte:

- Mischung aus verschiedenen Aerobicvarianten
- funktionelles Muskeltraining zur Vorbeugung muskulärer Ungleichgewichte, Verbesserung der Körperspannkraft
- allgemeine Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen
- Stretching

Dienstag      18:00 - 19:00 Uhr      TSD-Sporthalle

Kursleiterin: Julia Holzrichter

Unter dem Kürzel TSD PAG (TuS Stöcken-Dahlebrück Power-Aero-Gym) findet eine gemischte Übungsstunde mit unterschiedlichen Schwerpunkten statt. Die Stunden richten sich an Teilnehmer/innen, die den Schwerpunkt ihres Trainings auf die Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems legen möchten. Beginnend mit einem Warm-Up, anschließenden Stretching-Übungen und schließlich im Hauptteil der Stunde durch ein Mixed aus verschiedenen Aerobic-Varianten wird auf motivierende Art und Weise die allgemeine aerobe Ausdauer gefördert. Den zweiten Schwerpunkt der Stunde bilden ein funktionelles Muskeltraining zur Vorbeugung von muskulären Ungleichgewichten, die Verbesserung der Körperspannkraft und eine allgemeine Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen.

Durch rückengerechtes und gesundheitsorientiertes Training wird die gesamte Muskulatur gestärkt sowie die Kondition und Koordination verbessert.

## Zumba

### Übungsinhalte:

- Fitnessworkout nach Latino-Rhythmen kombiniert mit Tanzschritten und Fitnessbewegungen,

Mittwoch      18:00 - 19:00 Uhr      TSD-Sporthalle

Kursleiterin: Karolina Kicior (Zumba-Instruktorin)

Zumba bedeutet im Spanischen frei übersetzt: „Sich schnell bewegen und Spaß dabei haben“. Das Tanz- und Fitnessworkout besteht aus mitreißenden Latino-Rhythmen kombiniert mit Tanzschritten und Fitnessbewegungen.

Der Vorteil von Zumba ist, dass die Teilnehmer ein Fitnessworkout praktizieren und damit ihr Herz- und Kreislaufsystem sowie ihre Ausdauer stärken und gleichzeitig das Gefühl

haben, sie wären auf einer Party.

Dieses "Party Feeling" entsteht, weil die Choreografien leicht nachzumachen sind und viel Spaß bereiten. Die Schritte sind dabei sehr einfach und wiederholen sich mehrfach. Dabei ist die Choreografie nicht einem bestimmten Stil unterworfen, sondern bedient sich verschiedener Styles, wie Hip Hop, Salsa, Mambo oder Ähnlichem. Dazu werden klassische Fitnessschritte kombiniert und es entsteht eine Art „Tanz Dich Fit“. Zumba ist aufgrund dieser Eigenschaften im Moment eine der bekanntesten und beliebtesten Arten, sich fit zu halten und gleichzeitig zu tanzen.

Geeignet sind die Zumba Workouts für jede Altersgruppe, wenn die Teilnehmer darauf achten, sich nicht zu überfordern. Tanztalent ist nicht unbedingt Voraussetzung, nur gute Laune. Zu fetzigen Rhythmen werden leicht verständliche Tanzschritte vermittelt, bei denen der ganze Körper gefordert wird.

## **„Bikini-Fit“ Workout**

### Übungsinhalte:

- Warm-Up (5 Min)
- Kraft-Teil (20 Min)
- Cardio-Teil (20 Min)
- Cool Down (5 Min)

Mittwoch      19:00 - 20:00 Uhr      TSD-Sporthalle

Kursleiterin: Karolina Kicior

„Der Sommer kommt, wie immer, schneller als man denkt - und die Bikinifigur wird im Winter gemacht?

Jedes Jahr dasselbe, der Sommer ist da, doch die Bikinifigur fehlt. Damit das in dieser Saison nicht passiert, lohnt es sich bereits jetzt loszulegen. Ich habe eine Lösung für Dich: Ich Sorge dafür, dass du nicht nur Deinen gesamten Körper trainierst, sondern auch was für Deine Seele tust. Denn nur in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist.

„Bikini Fit“ besteht aus:

Ich habe Dein Interesse geweckt? Ruf mich an und melde Dich! ...

Kontakt: Karolina Kicior 0152 226 24 717

Ich freue mich auf Dich!“

# Body – Fitness

Vereinseigenes Fitness-Studio für Mitglieder ab 18 Jahren

Abteilungsleitung: Tabea Rittinghaus

Trainingsgruppen und Kurse finden zu folgenden Zeiten statt:

		<u>Fitnesstrainerin:</u>
Montag	10:00 - 12:00 Uhr	Petra Saake
Mittwoch	10:00 - 12:00 Uhr	Petra Saake
Freitag	9:00 - 12:00 Uhr	Petra Saake

Außerhalb der Kurse kann „autark“ in der Gruppe (min. zu zweit) trainiert werden.

Monatlicher Zusatzbeitrag für Vereinsmitglieder: 10 €.

## Konzept in der Bodyfitnessabteilung

Seit Januar 2017 gibt es beim TSD ein neues Konzept in der Bodyfitnessabteilung.

Nachdem das Fitnessstudio im Untergeschoss der vereinseigenen Sporthalle bis zum Jahr 2004 zunächst an verschiedene Pächter kommerziell vermietet worden war, betreiben wir das Studio jetzt in Eigenregie innerhalb einer Abteilung.

Die Strukturen entsprachen vor 2017 denen herkömmlicher Fitnessstudios. Der Vorstand hat sich in Abstimmung mit der Abteilungsleitung und den Mitgliedern auf die Veränderung des Konzeptes verständigt, das grundsätzlich durch zwei verschiedene Trainingsmöglichkeiten geprägt ist:

Einerseits gibt es nun feste Trainingsgruppen, in denen schwerpunktmäßig zu festliegenden Zeiten in Kleingruppen trainiert wird. Das Angebot richtet sich an erfahrene Kraft- und Fitnesssportler, die das Training mit bekannten Mitgliedern schätzen. Dabei sind natürlich auch jederzeit neue Aktive willkommen, die bereits ebenfalls über Erfahrung im Kraft- und Ausdauertraining verfügen oder sich nach einem Einführungskurs für die Trainingsgruppen „qualifiziert“ haben. Der Verein ist durch die Veränderung somit in der Lage, das Fitnessangebot im Studio für einen deutlich geringeren Beitrag als bisher anzubieten. Neben dem normalen Vereinsmitgliedsbeitrag zahlen die Aktiven für das beschriebene Modell umgerechnet zusätzlich 10 € monatlich. Alle Beteiligten versprechen sich von dieser neuen Struktur die Stärkung der Gemeinschaft innerhalb der Vereinsabteilung, weil das Prinzip des Gruppentrainings eher dem Charakter eines Sportvereines entspricht. Außerdem möchten wir durch den geringeren Beitrag gezielt neue Mitglieder werben.

Die zweite Trainingsmöglichkeit an Kraft- und Ausdauergeräten innerhalb des Studios bieten wir in Form von speziellen Kursen innerhalb des etablierten Vereins-Kursprogrammes an.

In den speziellen Kursen können sowohl Mitglieder als auch Nichtmitglieder unter der Anleitung einer erfahrenen und qualifizierten Übungsleiterin bzw. Fitnesstrainerin mittels individueller Trainingspläne trainieren. Die Kurskosten orientieren sich dabei im Wesentlichen an den bisherigen Beiträgen für eine Mitgliedschaft in der Bodyfitnessabteilung.

Weitere Informationen können beim Sportlichen Leiter des TSD, Diplomsporthelehrer H. - J. Wagner, telefonisch unter 017683050739 oder [waggi60@gmail.com](mailto:waggi60@gmail.com) eingeholt werden.

# Fußball

Abteilungsleitungs-Team: Marcel Awiszus, Holger Breddermann,  
Daniel Herrmann, Maik Weindorf

Geschäftsführer: Heiko Jahns Tel.: 02355 501005

Jugendleiter: Marc Ritter  
mobil : 01514 3900957

Leistungsorientierter Trainingsbetrieb für die 1. Mannschaft (Kreisliga A)  
und Breitensportliche Übungsarbeit in der 2. Mannschaft (Kreisliga C)

Freizeitfußball in der Alt-Herren-Mannschaft

Jugendfußball in verschiedenen Altersgruppen (s. Bericht der Jugendabt.)

Trainingszeiten auf dem Kunstrasenplatz Kühlenhagen, in den Wintermonaten  
teilweise in den Hallen Klagebach und Löh und TSD-Sporthalle (siehe unter  
[www.tsd-jugend.de](http://www.tsd-jugend.de))

## Bericht der Fußballabteilung „Senioren“

Bericht der Senioren-Fußballer für die abgelaufene Saison 2022/2023 und  
Ausblick auf die neue Saison 2023/2024

### **TSD1**

In der vergangenen Saison 2022/2023 hatte unsere erste Mannschaft mit viel Glück den Klassenerhalt in der Kreisliga A geschafft. Viele unserer Gegner im Tabellenkeller hatten sich zurückgezogen aus dem Ligabetrieb, daher durften wir in der Kreisliga A verbleiben. Auch aktuell droht wieder der Abstieg, aber das Ziel Klassenerhalt ist ganz klar in allen Köpfen manifestiert! Das zeigt sich auch durch den ersten Punktgewinn im ersten Meisterschaftsspiel 2024 gegen den Tabellenvierten (!) TuS Herscheid. Das Trainerteam Marc Ritter und Tobias Martyniok hat zahlreiche Verstärkungen in der Winterpause für uns gewinnen können, was sich bereits jetzt auszahlt. Einige verletzte Spieler werden bald ebenfalls noch den Kader weiter verstärken, so dass die Mission Klassenerhalt erfolgreich weiter geführt werden wird!

## **TSD2**

Nach seinem jahrelangen Einsatz im Trainerteam unserer ersten Mannschaft wechselte Matthias Linßen in unsere zweite Mannschaft, dort unterstützt er den Chef-Trainer Maik Rittinghaus, nachdem sich Michael Schrickler vom Traineramt zurückgezogen hatte. Michael ist inzwischen eine starke Stütze im Abteilungsvorstand geworden und hilft an vielen Stellen, wo er nur kann.

Unsere zweite Mannschaft spielt mit wechselndem Erfolg. In der Tabelle steht das Team aktuell auf dem zehnten Tabellenplatz. Auch hier wurde der Kader verstärkt, das erste Saisonspiel ging leider nach einer starken Führung doch noch verloren. Aber die Weiterentwicklung der Truppe über die letzten Monate ist deutlich zu spüren!

## **Altherren**

Unsere Oldies trainieren weiterhin jeden Mittwoch um 19:00 Uhr auf dem Fußballplatz. Neben Fußball gehören Fahrradtouren mit der Familie und den Sportfreunden auf dem Programm. Neuzugänge für die Altherren-Truppe sind jederzeit herzlich willkommen. Am besten einfach mittwochs um 19:00 Uhr zum Sportplatz kommen und mitmachen!

## **Schiedsrichter**

Wie in jedem Jahr geht hier wieder ein großes Dankeschön an alle Schiedsrichter des Kreises und ganz besonders an die Schiedsrichter des TSD. Georg Heimes, Friedhelm Kirstein (unser Oldie) und Rizgar Hasan sind für den TSD unterwegs und leiten eine Vielzahl von Spielen während des Jahres.

## **Zum Abschluss**

Der Vorstand der Fußballabteilung bedankt sich bei allen Sportlern und ehrenamtlichen Helfern für das vergangene Jahr und würde sich freuen, auch dieses Jahr wieder viele Sportler und Helfer auf dem Sportplatz begrüßen zu dürfen.

# Bericht der Fußballjugend

Bericht der Fußballjugend des TSD

Das Jahr 2023 war endlich wieder ein normales Sportjahr, nicht geprägt von der Coronapandemie, keine Beschränkungen oder Beeinträchtigungen.

Leider ist es uns nicht gelungen eine eigene D-Jugend und eine A-Jugend in der Spielgemeinschaft mit TuS Grünenbaum zu stellen. Aber die anderen Jahrgänge waren vorhanden, trotz Verlust dieser beiden Jahrgänge sind wir stolz darauf, 9 Mannschaften stellen zu können, von der B- bis C-Jugend 5 Mannschaften als Spielgemeinschaften mit TuS Grünenbaum und 4 Mannschaften von E- bis G-Jugend. Insgesamt sind von den Vereinen 210 Jugendliche und Kinder, sowie 23 Trainer und Betreuer beteiligt.

Dafür möchten wir allen Trainern, Betreuern und engagierten Eltern ein herzliches Dankeschön aussprechen, ohne diese Personen wäre Vieles nicht möglich gewesen.

Im Dezember 2023 führte die TSD-Jugend wieder eine Spendenaktion für die Tafel durch. 20 Boxen mit Lebensmittel, Hygieneartikel oder ähnlichen Dingen konnte Jugendleiter Mike Tenkhoff feierlich an die Tafel übergeben! Alle Jugendteams des TSD, sowie der JSG haben zwei Wochen lang innerhalb der Elternschaft eine unfassbare Menge an Spenden sammeln können.

Ein großer Dank geht dabei an jeden Einzelnen, der sich daran beteiligt hat!

Besonders am Herzen liegen uns unsere Minikicker! Die kleinsten Fußballerinnen und Fußballer machen in dieser Altersklasse die ersten spielerischen Erfahrungen mit dem Fußballsport. Bei den Minis ist es besonders wichtig, motivierte und engagierte Trainer zu haben, denn oft entscheidet sich schon im frühen Alter, ob die Kinder beim Fußballsport bleiben oder nicht. Wir möchten mit einer großen Minikicker-Gruppe den Grundstein für unsere weiteren Jugendmannschaften legen! Aus diesen Gründen werden wir den Minis auch weiterhin unsere besondere Aufmerksamkeit schenken!

Alle interessierten Jungen und Mädchen aus dem Jahrgang 2017 und jünger, sind herzlich zum Training eingeladen. Trainiert wird immer freitags von 15.30 – 17.00 Uhr auf Kühlenhagen.

Am 08. Dezember 2023 konnte endlich wieder der „Langescheid-Hallen-Cup“ ausgerichtet werden bei dem sich 16 F- und E-Jugend Mannschaften faire und großartige Partien geliefert haben. Jedes Team bekam einen Pokal und jeder Spieler eine Medaille.

Der „K+L Sommercup“ konnte leider aus Termingründen in diesem Jahr noch nicht stattfinden, ist jetzt schon für 2024 fest eingeplant. Diese zwei Turniere sind sowohl finanziell als auch vom Zusammenhalt der Abteilung für uns sehr wichtig. Wir dürfen weiterhin mit der Unterstützung beider Unternehmen rechnen!

In diesem Zusammenhang möchten wir uns ganz besonders bei allen Gönnern, Unterstützern und Sponsoren bedanken, die uns 2023 auch die Treue gehalten haben!

Ohne diese Unterstützung wäre es uns nicht möglich, unsere Jugendmannschaften so optimal auszustatten und zu fördern. Herzlichen Dank!

Aber es gibt auch Probleme, wieder ist ein Jahr vergangen und der Zustand der „Verkaufshütte“ auf Kühlenhagen ist nicht besser geworden! Die Zustände werden immer unerträglicher, man muss sich ja mittlerweile schämen, seinen Gästen so etwas anzubieten. Hier müssen wir alle gemeinsam nach Lösungen suchen, um hier etwas Neues aufzubauen, damit wir endlich ein repräsentatives Gebäude bekommen, in dem sich unsere Kinder, Eltern und unsere Gäste wohl fühlen!

Wir bedanken uns an dieser Stelle bei unseren Kindern und Jugendlichen, bei unseren Trainern und Betreuern und bei allen, die uns unterstützen!

Heribert Wieprecht

# TSD – Sporthallenbelegungsplan

ab 1. März 2024

## Montag

09:00 – 10:00 Fitnesstraining für Frauen  
10:00 – 11:00 Seniorinnen-Gymnastik  
15:00 – 16:00 Kinderturnen 4 - 5 Jahre  
16:00 – 17:00 Kinderturnen 6 - 9 Jahre  
17:30 – 19:00 Herzsportgruppe  
19:00 – 20:30 Fitness u. Rückenschule für Erwachsene

Karina Burkowski  
Karina Burkowski  
H.-Jürgen Wagner  
H.-Jürgen Wagner  
H.-Jürgen Wagner  
Horst Klepatsch

## Dienstag

09:00 – 10:00 Aktiv & Fit für Frauen  
10:00 – 11:00 Bewegung und Spiel „Ü55“  
11:30 – 12:15 Rehasport Krebsnachsorge  
17:00 – 18:00 Pilates Kurs  
18:00 – 19:00 Fit Mix Kurs  
19:00 – 20:00 Pilates Kurs  
20:00 – 21:30 Fit im Alter!

Hannelore Heine  
Horst Klepatsch  
Karina Burkowski  
Julia Holzrichter  
Julia Holzrichter  
Julia Holzrichter  
Mayke Dolle

## Mittwoch

09:30 – 11:00 Kindergarten Dahlerbrück  
11:00 – 12:00 Rehasport Orthopädie  
15:30 – 16:30 Eltern-Kind-Turnen  
16:30 – 18:00 Freizeittischtennis  
18:00 – 19:00 Zumba  
19:00 – 20:00 Bikini-Fit

Markus Frings  
H.-Jürgen Wagner  
Maik Weindorf  
Karolina Kicior  
Karolina Kicior

## Donnerstag

09:00 – 09:45 Rehasport Orthopädie  
10:00 – 10:45 Rehasport Orthopädie  
11:00 – 11:45 Rehasport Orthopädie  
17:00 – 18:00 Karinas Bewegungskaleidoskop  
18:00 – 18:45 Rehasport Orthopädie  
19:00 – 20:00 Fitness und Gymnastik für Frauen  
20:00 – 20:45 Rehasport Orthopädie

Iris Ermke  
Iris Ermke  
Iris Ermke  
Karina Burkowski  
Karina Burkowski  
Karin Hinzmann  
Markus Frings

## Freitag

08:30 – 10:00 Kindergarten (optional)  
10:00 – 10:45 Rehasport Orthopädie  
11:00 – 11:45 Rehasport Orthopädie (optional)  
15:30 – 17:30 Kinderfußball (Wintertraining)  
18:30 – 20:00 Fitnesstraining Herren

Markus Frings  
Markus Frings  
Thorsten Krampe

# Übungsstunden des TuS Stöcken-Dahlebrück in anderen Hallen und Sportanlagen

## Sporthalle Löh

**Fußballjugend**

**Freitag**

15:00 – 16:30 Uhr

**zwischen den Herbst- und Osterferien**

## Schwimmhalle Löh

**Donnerstag**

18:30 – 21:00 Uhr

**3 Kurse Aqua-Fitness**

## Sportanlage Kuhlenhagen

**Fußballabteilung**

**Infos zu allen Angeboten sind erhältlich bei den Abteilungsleitern  
oder bei:**

Diplomsportlehrer

Hans-Jürgen Wagner

Mobil: 017683050739

Email : [waggi60@gmail.com](mailto:waggi60@gmail.com)

Email : [tsd.geschaefsstelle@web.de](mailto:tsd.geschaefsstelle@web.de)



## TSD – Geschäftsstelle

TSD-Sporthalle in Dahlerbrück  
Im Dahl 16,  
58579 Schalksmühle  
Geöffnet: Dienstag 16:30 – 20:00 Uhr  
Tel.: 02355-7129  
Leitung: Dirk Randermann

In der Geschäftsstelle wird der größte Teil der recht umfangreichen Verwaltungsarbeit erledigt. Jedes Mitglied kann hier Informationen über unseren Verein erhalten.

Unter anderem werden hier alle Mitgliedsdaten auf einer eigenen EDV-Anlage verwaltet. Fragen zu diesen Daten oder beispielsweise zu den Vereinsbeiträgen können in der Geschäftsstelle beantwortet werden.

An dieser Stelle noch eine Bitte: Geben Sie Änderungen Ihrer Daten (Adressenänderungen etc.) bitte an uns weiter. Weiterhin beachten Sie bitte, dass Vereinsaustritte nur schriftlich oder persönlich in der Geschäftsstelle (nicht über Abteilungs- oder Übungsleiter) abgewickelt werden können.

### Wichtige Telefonnummern:

Geschäftsstelle:	02355 - 7129
Sporthalle (Hausmeisterin Elke Lampe):	02355 - 401444
Sportlicher Leiter (Hans-Jürgen Wagner):	017683050739 waggi60@gmail.com
Internet:	www.tsd-sport.de
Facebook:	<a href="http://www.facebook.com/TuSStoeckenDahlerbrueck">www.facebook.com/TuSStoeckenDahlerbrueck</a>
E-Mail:	tsd.geschaefsstelle@web.de

**Redaktion: Hannelore Heine**



# Ihre Sparkasse wird grüner.

**Nachhaltiges Banking  
für Mensch und Umwelt.**

Mit Haltung,  
innovativen Produkten  
und gesellschaftlichem  
Engagement.



**Sparkasse  
an Volme und Ruhr**