

TURB



#150+1 Corona Jahr

#FCKCORONA

#FCKCOKU

#FCKCORONA

#Sport In 2021

#Neu: Pole-Sport

#Neuer Dorfarzt



Inhalt

03	Vorwort	
	Totengedenken	
	Bericht Diedas	04
06	Ehrungen	
	Bericht Lochon	
	Bericht Miladies	08
10	Bericht Tischtennis	
	Vorbericht Kindertanzen	
	Berichte Kinderturnen	
	Bericht Diedo´s	12
14	Angela´s Ernährungstipps	
	Rezepte	
	Bericht Eltern - Kind - Turnen	
	Bericht Polesport	16
18	Berichte Gymnastik 60+, Rehasport, Leichtathletik	
	Berichte Zumba, Fussball	
	Dorfleben - Interview	20
22	Tus - Eventseite	
	Sportgruppen & Trainingszeiten	

Von Peter Seyfried



Der TuS ist eine tolle Chance, andere Menschen kennen zu lernen, eine emotionale Bindung zum Dorf zu finden und obendrein noch fit zu werden oder fit zu bleiben.

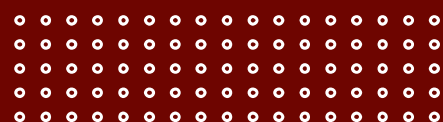
Zuletzt hat Corona hiervon Vieles verhindert. Wir haben die Beschränkungen angenommen ohne zu lamentieren und versucht, das Beste daraus zu machen. Soweit möglich, haben unsere Teams den Trainingsbetrieb wieder aufgenommen und auch die eine oder andere neue Veranstaltungsform gefunden.

Bemerkenswert ist, dass wir im Zuge der Einschränkungen kaum Vereinsaustritte zu beklagen haben. Das ist ein starkes Indiz dafür, dass unser Teamspirit stimmt. Wir sind deshalb sehr stolz auf Euch und auch darauf, Teil dieses liebenswerten Vereins zu sein.

Wir sind darin sicher, dass wir die Durststrecke gut überstehen und mit dem Rückgang der Corona-Beschränkungen wieder stark zurückkommen werden. Manche neue Sportgruppe, die wir bereits in 2020 neu auflegen wollten oder hiermit sogar schon begonnen hatten (Spaßfußball für Kids und auch für Erwachsene, Kinderlaufschule, Lauftreff) stehen in 2021 erneut in den Startlöchern. Und nach Corona startet dann ganz neu unsere Kindertanzgruppe!

Der neue Mehrgenerationenpark mit der neuen und erweiterten Sportanlage wird uns weitere Möglichkeiten eröffnen. Lasst uns also optimistisch und auch angriffslustig bleiben. Verbreiten wir Begeisterung und begeistern wir uns selbst an unterhaltsamen, interessanten und gewinnbringenden Trainings, Wettkämpfen und Veranstaltungen.

Euer TuS-Vorstand



Impressum

Herausgeber:

TurBo 35 | 2021
TuS Oberbrügge 1870 e.V.
Veilchenweg 5
D-58553 Halver

Verantwortlich im Sinne des

Presserechts:

Peter Seyfried

Bildquellen:

TuS Oberbrügge 1870 e.V.
Märkische Zeitungsverlag
Pixabay

Druck:

Druckerei Müller
www.mueller-druck.de

Verein

Totengedenken

Wir Trauern Um Die Im Vergangenen Jahr Verstorbenen Vereinsmitglieder:

Turnschwester

Christel Emmel

verstorben am 24.02.2020 im Alter von 82 Jahren.
Christel war seit 1983 im Verein. Sie turnte aktiv über viele Jahre in der Gruppe Fit und Aktiv 60+

Ehrenmitglied

Werner Clever

verstorben am 13.03.2020 im Alter von 86 Jahren.
Werner war seit 1948 im Verein. Im Jahr 1998 wurde er zum Ehrenmitglied ernannt.

Turnbruder

Thomas Kattwinkel

verstorben am 30.06.2020 im Alter von 59 Jahren.
Thomas war seit 1974 Mitglied im Verein.

Turnbruder

Klaus Höllermann

verstorben 09.09.2020 im Alter von 81 Jahren.
Klaus war seit 1984 im Verein. Einige Jahre war er aktives Mitglied der LoChon-Riege.

Ehrenmitglied

Lieselotte Marschner

verstorben am 14.11.2020 im Alter von 94 Jahren.
Lieselotte turnte viele Jahre in der Gruppe Fit und Aktiv 60+.Im Jahr 2020 wurde sie zum Ehrenmitglied ernannt.

Wir Werden Ihnen Ein Ehrendes Andenken Bewahren.

Corona



Dank Unterstützung der Firma ÖPNV-Service GmbH in Hagen konnte im Eingangsbereich der Turnhalle eine kontaktlose Händedesinfektion umgesetzt werden. Dadurch konnte der Desinfektionsaufwand für die Übungsleiter (m/w/d) vor der jeweiligen Sportstunde verringert bzw. verkürzt werden!

Vielen Dank an die ÖPNV-Service GmbH vertreten durch den Geschäftsführer Luca Bochhammer für die Unterstützung!

<https://Oepnv-Service.Com/>



DieDas

DieDas on Mini-Tour



Trotz allem.....DieDas on mini Tour, ausgerüstet mit Schutz für Mund und Nase sowie einem Rotkäppchen für den Start, trafen wir uns am 22. August zu einer kleinen Tour in heimischen Gefilden.

Um 9:30 Uhr ging es los. Wir wurden mit dem Auto nach Rönsahl in die historische Brennerei gebracht wo wir von dem Vereinsvorsitzenden Horst Becker sehr herzlich begrüßt wurden. Herr Becker weihte uns in die Geheimnisse des Schnapsbrennens ein, war hier doch ursprünglich die Krugmann Brennerei ansässig. In der früheren Vergangenheit wurde das historische Gebäude zu einer Brauerei umgebaut.



Aktuell wird jede Woche obergäriges Bier in dunkel und hell gebraut. Im Anschluss durften wir das Helle und das Dunkle kosten. Einhellige Meinung: Das schmeckt lecker ! Nach der Besichtigung starteten wir zu einer kleinen Wanderung in Richtung Dörscheln. An einer exponierten Stelle mit gigantischem Fernblick wartete nicht nur das Rotkäppchen mit Kaffee und Kuchen....., nein, auch 2 Falkner führten uns ihre Greifvögel vor, die wir sogar anfassen und halten durften. Waldkauz, Steinkauz und Falke wurden aus nächster Nähe betrachtet. Auf Wunsch gab es auch ein Foto mit Vogel.

Nachdem wir uns gestärkt hatten ging es über den Wienhagen zur Kerspe, wo wir wieder eingesammelt und nach Hause verbracht wurden.



Trotz allem.... und unter dem Einfluss von Corona haben wir gemeinsam einen wunderschönen Tag verbracht. Wir wünschen uns, dass wir uns bald wieder treffen dürfen zusammen Sport treiben und quatschen und Spaß haben..... (SK)



Pokalübergabe in Coronazeiten



Bogenschiessen mit Handschuhen und Abstand

Ehrungen 2021

Der TuS Oberbrügge bedankt sich bei:

25 Jahre Vereinstreue

Raja Schmidt, Volker Larisch, Colette Basquit,
Silvia Hamel, Sonja Döpfer

40 Jahre Vereinstreue

Regina Förster, Monika Fuchs, Erika Panne,
Monika Thon

50 Jahre Vereinstreue

Jens Baumgart, Jens Cordt, Ralph Cordt ,
Peter Hembeck, Heiko Hüttebräucker, Frank Weitzel

Lo Chon

Das Corona-Jahr Im LoChOn

Durch die Corona-Pandemie war natürlich auch der Sportbetrieb der LO CHON – Abteilung stark eingeschränkt. Bis zum 10. März waren wir noch in der Turnhalle aktiv, dann kam die erste Pause. Vom 25. Mai bis zum 07. Juli haben wir uns dann auf dem Sportplatz zur Gymnastik getroffen, von Ende August bis Ende Oktober war dann wieder die Halle geöffnet – und das war`s für das Jahr 2020. Insgesamt 24 Mal hatten wir also die Möglichkeit, Sport zu treiben. Im Durchschnitt der vergangenen Jahre lagen wir bei 38 Trainingsabenden.

Von insgesamt noch 18 Aktiven treffen sich 12-15 Männer ab 60 Jahren aufwärts jeden Dienstag Abend um 18.30 h für 1 ½ Stunden zur gemeinsamen Gymnastik in der Turnhalle. Wer dann noch Lust hat spielt zum „cool down“ eine Runde Tischtennis.

Die Gymnastik ist dem Alter entsprechend angepasst. Jeder macht mit, so gut er kann. Der Älteste ist 85 Jahre jung. Wir würden also neue Mitstreiter herzlich begrüßen. Bis zum Alter von 66 Jahren ist man bei uns noch in der Jugendriege. Wer also Spaß daran hat, in einer fröhlichen Gemeinschaft Sport zu treiben, ist – wenn die Turnhalle wieder auf ist – willkommen. Im Corona-Zeitalter achten wir sehr darauf, dass alle AHA-Regeln eingehalten werden.

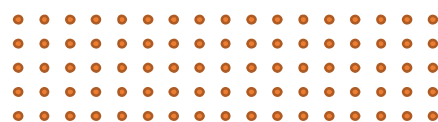
Diese Vorschriften haben leider auch dazu geführt, dass wir uns ab Mitte März nach dem Sport zu keinem Stammtisch in PANO`s Kneipe mehr getroffen haben.

Sehr bedauerlich, denn das gemeinsame Klönen bei einem Bier (oder auch Wasser), beim Knobeln und miteinander Spaß haben ist uns genauso wichtig. Hoffen wir auf bessere Zeiten.

Neben der Gymnastik haben wir uns in den Sommerferien auch sportlich betätigt. Sechs Aktive vom LoChon schafften die Bedingungen für das Deutsche Sportabzeichen in Gold. Corona-bedingt waren es leider nur die Hälfte gegenüber dem Vorjahr. Schau'n wir mal was für 2021 möglich ist.

Weitere Aktivitäten im Sommer waren das Boule-Turnier mit dem Sieger-Team Bernhard Lucks, Siggli Seltmann und Fitti Homann, das Bogenschießen (Gewinner des Robin-Hood-Pokals wurde Roland Pfeiffer) , und zum 40.zigsten Mal das Tisch-Tennis-Turnier (im Finale siegte Klaus Böcker gegen Rainer Förster). Beim „LoChon – Open“, einem mit hohem Preisgeld ausgestatteten Golfturnier an der Karlshöhe, war Wolfgang Fiebrich der Beste. Alle diese Veranstaltungen fanden im Freien statt und es wurde konsequent auf die Einhaltung der Corona-Regeln geachtet.

Unsere Sportgruppe ist allein vom Alter her besonders Corona gefährdet. Hoffen wir, dass wir alle gesund bleiben und dann spätestens im Sommer wieder bei der Gymnastik schwitzen und anschließend ein kühles Bierchen trinken können. (GK)



Unser Sportjahr zu Corona-Zeiten

Im Januar 2020 war alles noch wie immer . Die guten Vorsätze zum neuen Jahr bewirkten , dass die Sportstunden gut besucht wurden . Wir machten , wie immer , Pläne für das Jahr . Wann machen wir unsere Wanderung ? Wann und wohin geht unsere Gruppenfahrt ? Alle unter einen Hut zu kriegen ist nicht immer einfach . Doch dann stand fest : Im September fahren wir nach Würzburg und Ende Juni machen wir unseren Wandertag . Dann rückte " Corona " näher und am 11. März war erstmal unsere letzte Sportstunde. Der erste Lockdown war beschlossen. Zum Glück gibt es ja WhatsApp und so hatten wir die ganze Zeit Kontakt. Es gab Bilder mit Maske , es gab ein " Treffen " mit einem Glas Sekt, mit dem wir uns zuprosten konnten und die Gewissheit, dass es allen gut geht.

Mitte Mai kam dann die gute Nachricht, dass unter bestimmten Bedingungen, die Sporthalle wieder genutzt werden durfte. Ein Rundruf wurde gestartet und fast alle wollten dabei sein. Zu unserem Glück auch Dorette, sie war bereit mit uns Sport zu machen. Am 20.05. ging es dann wieder los . Mit Auflagen natürlich ! Alle mussten mit Masken hereinkommen , die Hände desinfizieren , Formulare und Anwesenheitsliste ausfüllen. Unser Vorstand hatte gut vorgesorgt , so dass alles in der Halle war .Danach hat sich jede von uns eine Matte geholt , ein eigenes großes Handtuch darübergedeckt und einen Platz mit viel Abstand zum nächsten gesucht.

Alle Fenster wurden geöffnet. Es war schon eine bedrückende Atmosphäre, es war unwahrscheinlich ruhig in der Halle, aber wir waren froh , uns wiederzusehen und zusammen Sport machen zu dürfen .

Auch in der Turnhalle heisst es :
HÄNDE WASCHEN!



Was uns fehlte war ein Zusammensein hinterher , aber es war ja die warme Jahreszeit und so konnten wir draußen , mit großem Abstand natürlich , ein Glas Sekt zusammen trinken . Das Leben hatte wieder etwas Normalität .So ging es dann bis zu den Sommerferien und dann wurden die Auflagen von der Regierung etwas gelockert und so konnten wir Ende Juni unsere geplante Wanderung starten .Wir fuhren mit dem Zug von Oberbrügge nach Kierspe . Zum Glück schrieb Sabine "Denkt an eure Masken „. Ich hätte sie vergessen . Dann wanderten wir bei schönem Wetter nach Oberbrügge zurück . Unterwegs gab es natürlich noch ein tolles Picknick , für das jede etwas in ihrem Rucksack hatte . Der Abschluss fand dann im Garten einer Teilnehmerin statt ,die in diesem Jahr einen runden Geburtstag hatte und noch nicht feiern konnte .

In den Sommerferien konnten wir dann, wie jedes Jahr mit den Zuhausegebliebenen, an den Sportabenden kleine Wanderungen machen und hinterher in einem Garten ein Würstchen grillen - natürlich alles mit Abstand . Es war schon fast eine Normalität zurückgekehrt . Im September ging dann der Hallenbetrieb wieder los und wir planten eine Weihnachtsfeier und buchten ein Lokal, Doch bald wurde klar, dass wir wieder absagen mussten. Die Idee Lagerfeuer in einem Garten, draußen an der frischen Luft, mussten wir im Endeffekt auch verwerfen, denn Ende Oktober kam dann der 2. Lockdown. Zum Glück hatten wir uns vorher noch einmal in den Herbstferien in einem Lokal in Halver verabredet. Die Restaurants hatten ja noch offen und wir hatten einen schönen Abend zusammen. Danach gab s wieder nur WhatsApp mit Weihnachts -und Neujahrsgrüßen .

Jetzt -Mitte Januar- kam von unserem Vorstand die Nachricht , wir können online Sport machen. Dorette war gleich dabei und so haben wir in unseren Wohnzimmern mitgemacht . Es ist natürlich nicht das gleiche wie in der Halle ,aber besser als nichts und wir hoffen alle , dass wir uns bald in der Halle wieder treffen und gemeinsam Sport machen können. (ES)

Miladies





Tischtennis

Eigentlich immer freitags...



Seit gut fünf Jahren wird freitags beim TuS Oberbrügge nach einer längeren Pause normalerweise wieder regelmäßig Tischtennis gespielt. Eigentlich... Aufgrund der besonderen Situation in Verbindung mit dem SARS-COV-2 konnte im vergangenen Jahr leider kaum ein Trainingsbetrieb angeboten werden. Uns tut dies sehr leid, zumal sich in den letzten Jahren ein kleiner intensiver Kreis von aktiven Hobbyspielern gebildet hatte. Dazu kamen immer wieder verschiedene jüngere und ältere Teilnehmer, welche als Vereinsmitglieder einfach spontan teilnahmen oder die als Nichtmitglieder gerne die Möglichkeit des unverbindlichen Reinschnupperns in den TT-Sport wahrnehmen wollten. Kein Frage: Tischtennis ist mittlerweile wieder ein fester Bestandteil des TuS Oberbrügge. Im vergangenen Jahr war nun alles anders! Auch für das Jahr 2021 ist noch nicht absehbar, ab wann wir beim TuS wieder TT-Sport in der Sporthalle an der Grundschule anbieten dürfen. Aber die Sicherheit geht natürlich vor!



Oberbrügger Turnhalle (Freitag von 18:00 Uhr bis 19:45 Uhr) nach den Zeiten von Corona natürlich nach wie vor immer herzlich willkommen. Wann es endlich wieder soweit sein wird, teilen wir Ihnen und Euch natürlich frühzeitig mit...

Bis dahin alles Liebe und Gute! Bleibt gesund! (MM)

Herzliche Einladung nach Corona!

Wer jetzt so richtig Lust bekommen hat, die TT Gruppe vom TuS kennen zu lernen, ist uns zu den TT-Trainingszeiten in der



Neu: Tus-Danza-Kindertanzen

Mir reicht´s! ich geh tanzen...

Bist Du zwischen 6 und 12 Jahre alt und liebst Musik? Hast du sogar einen Lieblingssong und möchtest dazu tanzen? Dann mach das doch bei uns, TUS Oberbrügge Danza. Danza ist italienisch und bedeutet Tanzen. Genau das möchten wir mit Dir. Wir schnuppern in verschiedene Tanzrichtungen und lernen tanzend die Welt und ihre Kulturen kennen. Beim Modern Dance kannst Du Deiner Individualität freien Lauf lassen, beim Videoclip Dance studieren wir Choreographien ein zu euren Lieblingssongs. Beim Tanztheater geht es darum, tänzerisch Geschichten zu erzählen und beim kreativen Tanz unterstreichen wir

unsere Leidenschaft zum Tanz mit Tüchern, Bällen und Bändern. Da ist für alle was dabei.

Eigentlich machen wir das nur zum Spass, aber dahinter steckt noch sehr viel mehr. Durchs

Tanzen bekommst Du ein besseres Körper- und Rhythmusgefühl. Dein Selbstwertgefühl wird gesteigert. Das heisst, Du fühlst Dich gut, stark und glücklich. Still sitzen kannst Du in der

Schule! Beim Tanzen darfst Du Dich frei entfalten.

Ausserdem trainieren wir ohne Leistungsdruck Deine Konzentration, Koordination und Reaktion. Dies könnte auch einen positiven Einfluss auf Deine Schulleistungen haben. Aber wir wollen nicht nur zusammen tanzen, sondern auch gemeinsam lachen, Spass haben

und neue Freunde finden. Das Tanzen für Kinder ist ganz neu im TuS Oberbrügge, Du kannst also von der ersten Tanzstunde an schon mit dabei sein. Du kannst Mama oder Papa mitnehmen und schaut es Dir an. Ich würde mich mega über Dich freuen.

Weitere Infos zum Tanzen beim

TuS Oberbrügge oder um Dich zum Schnuppern anzumelden kannst Du über diese

Rufnummer 0159/01317482 Angela Lanzello-Ciola Dieses Angebot gilt für alle TuS Oberbrügge Mitglieder und die, die es mal werden möchten. :-)

Parkour



Die Erfolgsstory beim TuS!

Zwischenzeitlich gibt´s beim TuS gleich 2 Parkourgruppen. Insgesamt 5 TrainerInnen zeigen Euch, wie Ihr am coolsten Euren Weg macht: Über Kisten, Türme, Hindernisse und die Wände hoch. Parkour überwindet alles. Parkour für die Jüngeren (6-12) Jahre gibt´s mittwochs von 17.00-18.00 Uhr mit Kathi und Nicklas, Parkour für Jugendliche ab 13 trainiert Ihr jeden Mittwoch von 18.00-20.00 Uhr bei Moritz, Stephane und Nikolai.



Kinderturnen formt die Persönlichkeit der Kinder, weil sie sich in der Gruppe mit anderen auseinandersetzen müssen, Kompromisse eingehen und gesellschaftliche Normen beachten sollen.

Dieses Angebot richtet sich an Kinder, die schon ohne Eltern turnen möchten. Diese Themenstunden bieten eine gute Möglichkeit, ohne Leistungsdruck, dafür aber mit sehr viel Spaß und großer Motivation, Kinder in ihrer motorischen und sozialen Entwicklung zu unterstützen. Bei schönem Wetter finden Sie uns oft draußen auf unserem schönen neuen Sportplatz.

An den schwierigen Gerätelandschaften in der Turnhalle sollen die Kinder schon bestimmte Bewegungsabläufe unter Anleitung ausprobieren. Ähnlich wie beim Eltern-Kinder Turnen beginnt die Stunde mit einem Begrüßungslied und einem spielerischen Aufwärmen und endet mit einem Abschlusslied. Das Kinderturnen findet jeden Dienstag von 15h bis 16h statt.

Wir freuen uns sehr über Zuwachs...!

Jedes Kind im Alter von 6 bis 10 Jahren ist bei uns willkommen!!! 🤗 (JB)

Kinderturnen 6-10 Jahre



Kinderturnen ist wichtig!

Kinderturnen 3-6 Jahre

Wir sind eine bunte, sympathische Gruppe mit kleinen Athleten die sich Mittwochs immer zum Turnen treffen. Nach einer kurzen Begrüßung wärmen sich alle mit einem tollen Spiel auf, anschließend folgt der Hauptteil der Stunde - das Turnen. Meistens wird eine Gerätelandschaft aufgebaut, mit ganz vielen spannenden und abenteuerlichen Stationen. Mit spielerischen Bewegungsabläufen und ersten Übungen an Turngeräten möchten wir den Kindern die Möglichkeit bieten, vielfältige Bewegungs- und Wahrnehmungserfahrungen zu sammeln. Aber auch gemeinsame Mannschaftsspiele kommen bei uns nicht zu kurz. Ob Fangspiele, Ballspiele, mit und ohne Musik, im Sommer gern draußen und an Halloween schön schaurig. Auf spielerische Art und Weise möchten wir die Kids begleiten ihren Bewegungsapparat zu schulen, die Haltung zu fördern und die Kondition zu verbessern. Aber auch Sozialverhalten, gegenseitiger Respekt und Toleranz werden in unserer Übungsstunde geschult. Unsere netten Übungsleiterinnen freuen sich immer über neue Mädels und Jungs zwischen 3 und 6 Jahren. (ALC)



Das Kinderturnen findet jeden Mittwoch 16 - 17 Uhr statt!

BERICHT DER DIEDO GRUPPE FÜR DAS JAHR 2020

Mit gutem Vorsatz für ein neues, aktives Turnjahr starteten wir fast vollständig (21) in die erste Übungsstunde. Um 17¹⁵ Uhr empfing uns unsere treue Vorstandsmitglied Vol. Nach Abschluss der Stunde trafen wir uns, wie gewohnt im ehemaligen Rote Kreuz Raum zu einem Lunch. An den folgenden Übungsabenden verlief unser Turnen wie gewohnt. Im März fiel unsere Vorstanderin krankheitsbedingt aus. Es begann dann auch schon die einwöchige bedingte bedingte Corona Zeit. Uli Seinhauer versuchte dann die Gruppe zu mobilisieren. Doch die Bedenken vor Ausbreitung brachten alle dazu zu Hause zu bleiben. Nur einmal trafen wir uns zu Rosi Clever im Grund. Bis auf gelegentliche Telefonate hatten wir dann keinen Kontakt mehr.

Neu: Vereinsapp

Neu beim TuS Oberbrügge ist die erste eigene VereinsApp für Smartphone und/oder Tablet! In der App gibt es teilweise exklusive Neuigkeiten wie die Zwischenstände aus dem Cross&Quer in den Frühling oder auch die Übung der Woche!

Dazu gibt es einen internen Chat oder auch die Vereinstermine in einer kompakten Übersicht!

Wie bekomme ich die App? Ganz einfach erklärt unter:
<https://www.tus-oberbruegge.de/2020/12/17/der-tus-geht-app/>



Ernährungstipps von Angela

Gesund, aktiv und vital!



Aus aktuellem Anlass neigen Menschen dazu, sich wieder oder mehr mit dem Thema Gesundheit auseinanderzusetzen. Wir möchten gesund, aktiv und vital sein und bleiben. Größer könnte der Widerspruch allerdings angesichts unseres Lebensstils nicht sein. Ein großer Teil der Bevölkerung verdient seinem Lebensunterhalt in einer sitzenden Tätigkeit. Anschließend sind diese Menschen mobil und legen weite Strecken ebenfalls sitzend zurück. Auch die Sonneneinstrahlung, die für den menschlichen Organismus eine sehr große Rolle spielt, hält sich im Alltag in maßen. Für Kofferraum, Rollläden, Wasch- und Spülmaschine reicht ein Knopfdruck. Ja selbst der Rasen mäht sich selbst. Schlimmer wird es, wenn der Ruhestand kommt, den die Menschen meist sehr wörtlich nehmen. Diese Lebensweise steht im totalen Gegensatz zu dem wie die Evolution uns konzipiert hat. Und obwohl wir uns den Alltag erleichtern wollen um mehr Zeit zu haben, sind wir dennoch immer im Stress. Wie kann das sein?



Nun, der Mensch ist ein Organismus, der genauso viel Pflege und Instandsetzung verdient wie ein Auto. Der Deutsche liebt sein Auto. Natürlich wird es mit Sorgfalt gepflegt und mit Hingabe geschätzt. So wie es Werkstätten für Autos gibt, gibt es Ärzte für Menschen. Jedoch ist Prävention besser und einfacher als eine Schadensregulierung! Vertrauen Sie Ihrem Menschenverstand und beherzigen Sie folgende Ratschläge....

1. Geniessen Sie die Lebensmittelvielfalt. Jede Diät ist zum scheitern verurteilt, wenn auf Nährstoffgruppen komplett verzichtet wird. Kohlenhydrate in Form von Vollkornprodukten, Fette (in pflanzlicher Form) und Proteine sollten täglich auf dem Speiseplan stehen!
2. In einem Zeitfenster von ca 6-8 Stunden sollten 3-5 Mahlzeiten zu sich genommen werden. Der Körper nutzt die Zeit (während ihm keine Nahrung zugeführt wird) mit einem Selbstreinigungsprozess, der sich Autophagie nennt.
3. Viel Wasser trinken! Der Körper besteht im Erwachsenenalter ca zu 70% aus Wasser. Wenn Sie erst nach dem einsetzen von Durst trinken, liegt bereits eine Leistungsminderung von 2% vor.
4. Achten sie auf ausreichend Bewegung. Wie der Ausbruch eines natürlichen Instinktes, wirken Menschen die im Lockdown den Drang verspüren, in der Natur wandern zu gehen.
5. Ein weiteres Standbein der Gesundheit ist es, Stress einzudämmen oder gar ganz zu vermeiden. Leider sind wir dem ständig ausgesetzt. Daher sorgen sie für Erholungsphasen, z.b. ausreichend Schlaf, mindestens 7 Stunden.
6. Natürlich schaffen wir uns im Sinne unserer Gesundheit auch ein passendes Umfeld. Die Schuhe in denen wir laufen oder die Matratze auf der wir liegen, können optimal unsere Gesundheit unterstützen. Jedoch ist es sinnvoll, in größeren Dimensionen zu Denken. Die Erde auf der wir leben, ist ein Zuhause, welches respektiert und geschätzt werden muss. Achten Sie daher auf Ihren ökologischen Fussabdruck! (ALC)



Ernährung - Rezepte

Sahneersatz

Wir lieben es Gerichte, mit einem Schuss Sahne zu verfeinern, wenn das schlechte Gewissen nicht wäre. Nun, da kann Cashewsahne Abhilfe verschaffen. Sie kann 1:1 die kalorienreiche Variante ersetzen. Sie hat eine schöne Konsistenz und lässt sich super verarbeiten. Zudem sind Cashewkerne reich an Vitaminen und Mineralstoffen.

Außerdem enthält der köstliche Kern des brasilianischen Kaschubaums die Aminosäure Tryptophan, welches im Organismus in unser Glückshormon Serotonin umgewandelt wird.

Rezept:

1. 60 gramm Cashewkerne
2. 100 ml Wasser

Beide Zutaten in einem Hochleistungsmixer zerkleinern bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Gegebenenfalls etwas Wasser nachschütten. Diese Sahne eignet sich sowohl für eine Schinken-Sahne Sauce als auch, um Babyspinat (gebraten in der Pfanne) zu verfeinern



Schnelles Frühstück



1. 1 Hand voll Babyspinat
2. 1 Khaki
3. kleines Stück Ingwer
4. Hafermilch

Alle Zutaten in einen Mixer geben und zerkleinern. Als schnelle Energie für einen guten Start in den Tag oder in einem verschliessbaren Trinkbehälter mitnehmen und unterwegs genießen. Diese sogenannten Smoothies passen perfekt in unsere

Lebensweise. Außerdem liefern sie uns schnell Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die uns vor freien Radikalen schützen!

Gegrillte Paprika

Zutaten:

1. Tiefkühl Paprika
2. 100 ml Olivenöl
3. Salz, Pfeffer, Thymian

Die Paprika auf ein Ofenblech verteilen. Großzügig mit Olivenöl überziehen. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Ca. 20 Minuten bei 180 Grad grillen bis sie eine Bräunung hat. Diese

Paprika kann nun ca. eine Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden. Als Beilage zu Fleisch, als Topping für einen Salat, püriert als Pastasauce oder püriert und mit Frischkäse vermengt als Brotaufstrich.



Eltern - Kind - Turnen

Herzlich Willkommen!

Wir sind Nadine Hoppen & Nadine Kosanke und betreuen das Eltern-Kind-Turnen. Wir sind Mütter von Kleinkindern im Alter von 2 bis 5 Jahren.

Bewegung ist wichtig, das ist uns bewusst! Wir sind stets bemüht den Ansprüchen und Wünschen unserer Kleinsten beim Eltern-Kind-Turnen gerecht zu werden.

Wir bauen jeden Montag unterschiedliche Stationen/ Hindernisse auf, an denen sich die Kleinen nach Belieben austoben dürfen. Mal ist es beispielsweise die beliebte Mattenrutsche, mal der Schwebebalken zum Balancieren, die Ringe zum Schaukeln oder einfach nur ein Hindernisparcour aus Kästen und Gymnastikbällen zum Klettern.

So können die kleinen Mäuse ihre Motorik und Geschicklichkeit eigenständig nach Lust und Laune testen und trainieren. Jeder darf probieren und wenn einen mal der Mut verlässt, ist das auch kein Problem...dann vielleicht beim nächsten Mal ;-)

Wenn wir während der Turnstunde die strahlenden Gesichter sehen und das Lachen in der Halle hören, wissen wir, dass wir auch dieses Mal alles richtig gemacht haben!

Leider haben wir uns im letzten Jahr nicht so viel sehen können, da schon im März der erste Lockdown kam - und damit leider auch das vorläufige Ende unserer abwechslungsreichen Turneinheiten.

Während der ersten Lockerung im Sommer haben wir uns den Kopf zerbrochen, mit welchem Hygienekonzept wir ein Eltern-Kind-Turnen wieder möglich machen könnten. Leider sind wir zu keinem Ergebnis gekommen, welches die Behörden zufriedenstellen konnte. Und dann kam auch schon der zweite Lockdown. Da wir selber Mütter von kleinen Kindern sind, wissen wir, wie schwer es momentan ist, alles unter einen Hut zu bekommen und dass man für jede Abwechslung und Bespaßung der Kinder dankbar ist. Daher hoffen wir, dass die jetzige Zeit ein baldiges Ende haben wird und wir uns mit den Kindern wieder in der Halle sehen und zusammen toben können! Bis dahin bleibt alle gesund und munter!

Nutzt vielleicht bei einem Spaziergang die ein oder andere Gelegenheit um die Kinder zum Balancieren oder Klettern zu ermutigen ;-)

Wir freuen uns auf euch und sagen einfach mal bis bald!

Eure zwei Nadines (NK)



“#Kein Millimeter nach Rechts“- ist eine virale Aktion von Herbert Grönemeyer. Die Aktion steht für Gemeinsam gegen den Rechtsruck und für ein buntes offenes Land!

Der TuS Oberbrügge 1870 e.V. ist ein offener, bunter und toleranter Verein. Die freie Meinungsäußerung, demokratische Grundwerte, Mitbestimmung und Gleichheit aller Menschen sind für uns die tragenden Säulen unseres Vereinsleben! Das war so und wird auch immer so bleiben!

#KEIN MILLIMETER NACH RECHTS

**# KEIN
MILLIMETER
NACH RECHTS**

Neu: Polesport Traditioneller Verein ganz modern

Der TuS Oberbrügge 1870 e.V. baut Brücken und verbindet - sowohl zwischen Sportlern, als auch zwischen Ihnen und neuartigen Trendsportarten. Der TuS gibt so die Chance, Freunde und Freude zu gewinnen - weitab der uns gegen Andere oder Anderem vereinnahmenden religiösen und ideologischen Regelwerke. Offenheit, Aufgeschlossenheit und sportliche Begeisterung stehen hier im Vordergrund.

Passend dazu bereichert seit letztem Jahr Polesport das Repertoire des TuS Oberbrügge.

Foto: Janine Wagner



Der ästhetische Kraftsport ist ein Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht an einer vertikalen Stange, das ursprünglich aus dem alten China stammt. Damals war die Bewegungsform hauptsächlich Männern vorbehalten. Heutzutage kann sich jedoch jeder daran versuchen und erfreuen.

(LOGO -Pole Position)

In einem kleinen Rahmen wird ein hoher Grad an Privatsphäre, sehr individuell abgestimmtes Training und flexible Terminierung geboten. Dafür wurde eigens für den TuS Oberbrügge in Schalksmühle ein kleines Polestudio eröffnet.

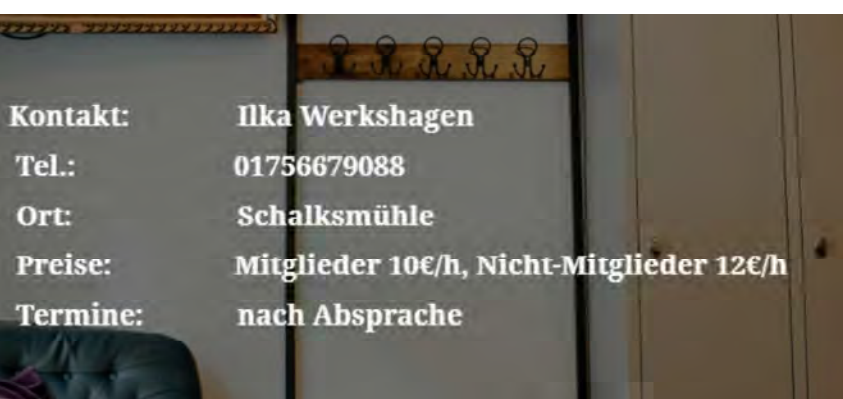
Derzeit wird, bedingt durch aktuelle Auflagen, als Ausweichmöglichkeit der Online-Unterricht genutzt.

Du willst mit mehreren trainieren, brauchst eine stärkere Gruppendynamik, höhere Poles oder du hast vielleicht schon Poleerfahrung? Dann empfehlen wir das Polestudio POLESport in dem auch TuS Trainer sich weiterentwickeln.

Wolter POLESport ist ein renommiertes Sportstudio für Luftakrobatik in Lüdenscheid. In Kooperation mit dem TuS Oberbrügge bringen wir euch in luftige Höhen. Wir bieten akrobatische Kurse an der Pole (vertikale Stange), sowie im Aerial Hoop (freischwingender Ring). Das Trainingskonzept basiert auf sporttherapeutischen Ansätzen und erfolgt Step-by-step. Zudem erwartet euch eine offene Community, in der jeder herzlich willkommen ist.



Ein Ganzkörpertraining mit Begeisterungspotenzial! (IW)



Gymnastik für Seniorinnen und Senioren

Leider konnten wir letztes Jahr, nicht wie gewohnt jeden Montag unsere Übungen machen. Der Kontakt und die schöne Abwechslung fehlen uns sehr.

In den Sommerferien bei Kaffee und Kuchen, mussten wir uns dann auch noch von unserer lieben Lisbeth Rittinghaus verabschieden, die Oberbrügge verlassen hat und zu Ihren Kinder nach Straelen gezogen ist.

Wir hoffen, dass wir dieses Jahr wieder zusammen unsere Übungen machen können. (KN)



Leichtathletik 6-9 Jahre

Wir, Silvia Hamel und Dagmar Kirschey leiten die Leichtathletikgruppe der Kinder von 6 bis 9 Jahren, donnerstags von 15.45 bis 17 Uhr. Wir trainieren den Weitsprung, den Ballwurf, Sprints sowie auch Ausdauerläufe. Wer sein Erlerntes ausprobieren will, kann es dann auf Wettkämpfen im Märkischen Kreis, aber auch beim Vereinsturnfest und beim Kindercrosslauf unter Beweis stellen.

Coronabedingt konnten wir 2020 an keinem Wettkampf teilnehmen. Immer wenn das Wetter es zulässt, trainieren wir draußen und freuen uns jetzt schon auf die neue Außenanlage.

Auch wäre es schön, wenn einige neue Kids mal bei uns reinschnuppern würden. (DK)

REHA-Sport

Rehasport beim TuS erfreut sich großer Beliebtheit. Regelmäßig treffen sich 2 Gruppen. Montag Abend um 20:00 Uhr und Dienstag Morgen um 09:00 Uhr.

Neben den Zielen des Rehasports zur Förderung der Gesundheit steht auch der Spaß und die Freude im Fokus. Es darf natürlich gelacht werden.

Wer dabei sein möchte ist herzlichst willkommen.

Herzliche Grüße Euer
Rehaübungsleiter Markus Frings (MF)



Leichtathletik ab 10 Jahre



2020 war sportlich gesehen wohl eines der unergiebigsten der letzten Jahre. Dennoch konnten wir bis März sogar auch einige Male das super Wetter genießen und draußen trainieren. In unserem letzten Training haben wir noch einmal die Speere fliegen lassen ehe es für uns in eine Sommer- und auch anschließende Wintersaison ohne Training und Wettkämpfe ging. Wir vermissen die Leichtathletik und wir vermissen uns. Wir hoffen nach den Sommerferien wieder voll durchstarten zu können und würden uns über Zuwachs in unserer Gruppe freuen. (JH)

ZUMBA

Eine lange Durststrecke liegt hinter uns. Aber es gibt Hoffnung...es geht digital weiter!

Und was macht besser gute Laune als Musik?! Also dreht eure Geräte auf und tanzt mit. Für Zumba braucht man keine Vorkenntnisse, nur Spaß an der Musik und der Bewegung.

Wann: jeden Freitag um 20:00 Uhr --> Weitere Infos auf der Homepage



Hobbyfußball & FunSports

Fußball und FUN-Sport mit Marian Kosanke und Peter Seyfried

Neu beim TuS: Jeden Donnerstag von 20.00-22.00 Uhr gibt's Spaß pur. Fußball von seiner schönsten Seite. Nicht um Punkte, sondern nur so zum Spaß spielen Männer und Frauen gemixt Fußball. Nach Absprache bauen wir auch mal den einen oder anderen Donnerstag ein, an dem wir eine andere Sportart versuchen oder Verschiedenes kombinieren.

NEU: Salvatore's Fußballschule

Hallo Kinder, Hallo Mädchen und Jungen des Tus Oberbrügge!! Momentan machen wir ja eine schwierige Zeit durch und können nicht das was wir am liebsten tun und zwar Fußball spielen. Mein Name ist Salvatore Ciola, wohne in Kierspe / Bollwerk bin gebürtiger Wipperfürther, wo ich auch meine aktive Zeit als Fußballer hatte und dort auch gespielt habe. Ich würde mich freuen wenn, wir die ganze Coronasituation überstanden haben und die Regierung es auch zu lässt, Euch zahlreich Donnerstags zu treffen und und beim Kicken Zeit miteinander verbringen können . Bis dahin wünsche ich euch und euere Familie alles gute und bleibt gesund! (SC)



Dorfleben

Herzlich Willkommen!

Wie schon im Allgemeinen Anzeiger berichtet, wird die Praxis von Dr. Hans-Joachim Rüdiger mittelfristig durch seinen Sohn Dr. Felix Rüdiger übernommen.

Für den TurBo standen die „Neuankömmlinge“ für ein Interview zur Verfügung!

TurBo: Herzlich Willkommen in Oberbrügge! 😊

Inna, wie fühlst Du Dich ins das Heimatdorf Deines Mannes zu ziehen?

Es ist ein großer, aber lang und gut überlegter Schritt von uns. In den letzten fünf Jahren habe ich Oberbrügge besser kennenlernen dürfen. Es schien mir immer als würde den Oberbrüggern/ -innen ihr Dorf und damit das Wohlbefinden jedes Einzelnen sehr am Herzen liegen. Wir haben z.B. den Kampf gegen die Schul- bzw. Kindergartenschließung mitbekommen, der ja nur durch gemeinsames Handeln gewonnen wurde. Außerdem haben wir seit Emilia auf der Welt ist, jedes Sportfest miterlebt und auch die weihnachtlichen Angebote mit Freude mitgemacht. Es ist schön zu sehen, wie viel für den Zusammenhalt getan wird. Auch das aktuelle virtuelle Angebot ist in dieser kräfteaubenden Zeit eine große Unterstützung. Insofern freue ich mich sehr über unsere Entscheidung und sehe voller Zuversicht einer wunderbaren Zeit in Oberbrügge entgegen.

TurBo: Felix, wie ist es für Dich zurück nach Hause zu kommen?

Ich bin zwar seit 2006 nicht mehr in Oberbrügge gemeldet, habe mich dort aber stets zu Hause gefühlt und war regelmäßig zu Besuch. Die Veränderungen die Oberbrügge im Laufe der Jahre erfahren hat konnte ich somit auch oft miterleben, sei es persönlich oder durch meine Eltern. Mir war jedoch bei größeren Versammlungen oder Festen (prä Covid-19) aufgefallen, dass ich viele Oberbrügger/ -innen inzwischen entweder nicht oder nicht mehr kenne. Schließlich sind viele Familien zugezogen und junge Erwachsene von heute waren 2006 noch Erstklässler. Ich freue mich daher auf viele neue und alte Bekanntschaften.

TurBo: Was werdet ihr in der alten Heimat vermissen?

Momentan können wir beim Frühstück auf eine große stark befahrene Straße blicken, diesen Ausblick werden vor allem Emilia und Felix sehr vermissen. Natürlich haben wir alle hier auch Freundschaften geschlossen. Auch diese werden uns fehlen. Auch das schnelle Fortbewegen zu Fuß oder mit dem Fahrrad, sei es zum Einkauf oder zur Arbeit oder auch zum Spielplatz. Hier ist alles in unmittelbarer Nähe.



Bildquellen: Fam. Rüdiger | Allgemeiner Anzeiger | Pixabay

TurBo: Worauf freut ihr Euch am meisten hier in Oberbrügge?

Da wir beide im Gesundheitswesen und zuletzt speziell in der Intensivmedizin tätig waren, hat die Pandemie uns, wie allen anderen auch, viel Kraft aber besonders Zeit gekostet. Trotz Notbetreuung in der Kita haben wir 2020 in Wechselschichten verbracht. Nun einen Teil der Großeltern vor Ort zu haben ist eine enorme Entlastung für uns. Aber auch über etwas so Unscheinbares wie, einfach das Fenster öffnen zu können ohne vom Lärm und der schlechten Luft einer Hauptverkehrsstraße vereinnahmt zu werden, haben wir uns in Oberbrügge immer gefreut. Emilia freut sich auf ihren neuen Kindergarten und im Herbst dann endlich ein Schulkind zu sein.

TurBo: Was sagen Eure Familien zum neuen Lebensmittelpunkt Oberbrügge?

Unsere Familien freuen sich sehr über unsere Entscheidung.

TurBo: Das Dorf freut sich, das es auch in Zukunft einen Dr Rüdiger geben wird! Wie wird die Zusammenarbeit mit Deinem Vater aussehen? Wer hat die Hosen an bzw. wer ist der Chef? 😊
Hosen werden wir voraussichtlich beide tragen, der Chef ist aber ganz klar Rüdiger Senior, zumindest für die nächsten Jahre. Ich bin Chirurg und werde daher erst im Oktober nach einem halben Jahr in der Inneren Medizin im Klinikum Lüdenscheid in der Praxis anfangen. Für die nächsten zwei Jahre werde ich dann als Arzt in Weiterbildung mit meinem Vater zusammenarbeiten. Viel Platz sich aus dem Weg zu gehen gibt es zwar nicht, aber wir freuen uns beide auf die gemeinsame Zeit und hoffen, viel voneinander lernen zu können.

TurBo: Felix, was wird sich an/in der Praxis ändern z.B. Öffnungszeiten etc.?

Dazu kann ich noch nichts Sinnvolles sagen. Man muss zunächst alle Abläufe und Strukturen kennen bevor man anfangen kann etwas zu verändern oder zu optimieren.

TurBo: Inna, welche Kindersportgruppe vom TuS wird zuerst besucht?

Einerseits hat Emilia längst schon ihre Hobbys. So besucht sie schon seit drei Jahren mit Freude eine Ballettschule, das wird sie in Oberbrügge fortsetzen, vorerst sogar noch in der alten Ballettschule via Onlineunterricht. Andererseits habe ich noch nicht die Zeit gefunden mich über das Angebot zu informieren. Natürlich wäre Leichtathletik und Turnen interessant, aber entscheiden wird es letztlich Emilia. Wobei ich zuversichtlich bin, dass sich garantiert eine Sportart finden wird, die sie zusätzlich gerne ausüben wird.

TurBo: Wird es auch eine Sportgruppe geben, wo ihr zwei Euch ggf. anschließen werdet?

Ob wir beide Sportgruppen beitreten werden, wissen wir noch nicht. Dass Inna aber dem TuS beitreten wird, das ist ziemlich sicher.

TurBo: Inna, wer wird dann beim Cross&Quer schnellste Oberbrüggerin Du oder Alisa? 😊

Alisa ist die Nummer 1 in Oberbrügge, so wird und soll es auch bleiben. Ich habe sie noch nie als meine Konkurrentin gesehen. Mein größter Wunsch jedoch in diesem Zusammenhang ist, eines Tages gemeinsam mit ihr das Ziel zu erreichen. Dann natürlich eher mit ihrer Bestzeit. ; -)

TurBo: Vielen lieben Dank für das Interview und einen tollen Start in Oberbrügge!

Wir freuen uns schon auf die Einweihungsparty! 😊 😊

Danke für die jetzt schon herzliche Aufnahme in Eure Gemeinschaft. Das erhöht die Vorfreude. Eine Einweihungsfeier wäre klasse, aber wohl eher unrealistisch in den nächsten Monaten. Aber aufgeschoben ist nicht aufgehoben.



Links: Felix Rüdiger wird der neue "Dorfarzt"

Rechts: Inna Diener als Läuferin beim Cross&Quer 2019 in Oberbrügge

Bildquelle: Allgemeiner Anzeiger



TuS Eventseite

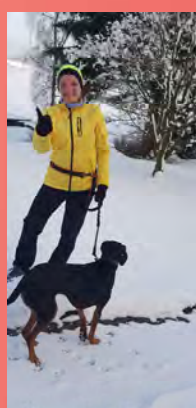
Hier kommste als Event nur drauf, wenn Du richtig gut bist. Richtig gut biste nur, wenn wir uns freuen, dabei (gewesen) zu sein. :-)

Am **12.06.2021** werden wir versuchen, den **30. Cross & Quer** in Oberbrügge, die **10. Kinder Cross & Querläufe** und das **Kindersportfest** zu starten. Wir wissen, dass das unter Coronabedingungen eine große Herausforderung ist. Aber wir sind uns sicher: Wenn wir das organisatorisch mit allem was wir haben (insbesondere vielen HelferInnen) stemmen, wird das ein tolles Sport- und Dorfevent. Mal sehen, was wir hierüber im Turbo 2022 berichten können. Im Bild oben rechts ist der Start des 29. Cross & Quer in 2019 zu sehen.



Um uns für den Cross & Quer einzustimmen, gibt's seit dem 01.01.21 unsere virtuelle Laufchallange "**Cross & Quer in den Frühling**" In Ein-Vier Personenteams legen wir bis zum Frühlingsanfang so viele Kilometer beim Walken, Nordic Walken und Laufen zurück wie möglich.

Die im Durchschnitt je Team erzielte Kilometerzahl geht in die Endwertung ein. Die besten Teams erhalten kleine Preise. Unter anderem gibt's die eine oder andere Kiste Bier für die besten 3 Teams, die vor dem an sich unschlagbaren Vorstandsteam landen. Bei diesem Event probieren wir dann auch gleich mal die neue Vereins-App aus.
Macht Spaß!



Anfangs des 1. Lockdowns, also noch tief im Frühling 2020, haben wir die Corona-Edition von **Sauberes Halver** organisiert, dies gemeinsam mit unseren Freunden vom TuS Halver und mit Unterstützung durch die Stadt Halver. Für das Müll-Einsammeln entlang der Straßen oder mitten in der Natur während des Walkens oder Laufens (neuhochdeutsch: Plogging) gab's von den beiden TuS-Vereinen ein paar Preise und vom Bürgermeister als Zugabe je eine Flasche Sekt, die noch von den 50-Jahre-Feierlichkeiten übrig geblieben waren. Die Aktion wurde toll angenommen, von unserem Forstbetrieb Marco Trosien und Biobauer Wolf unterstützt, hat alle Beteiligten fitter gemacht und jede Menge Müll beseitigt. Daumen hoch!
(PS)



Gruppen- und Trainingszeiten

Tag	Zeit	Gruppe	Ansprechpartner
Montag	15:30-16:30	Gymnastik für Senioren und Seniorinnen	Kerstin Neisse 02351-6744380
	16:00-17:00	Neu: Sauerland-Sprintis Laufschnule für Kinder	Ulrich Steinhauer 0157-89403873
	16:30-18:00	Eltern-Kind-Turnen	Nadine Hoppen Nadine Kosanke 0177-806 2332
	20:00-21:00	REHA-Sport / Fitness	Markus Frings 0171-3139493
Dienstag	09:00-09:45	REHA-Sport / Fitness	Markus Frings 0171-3139493
	15:00-16:00	Kinderturnen 6-10 Jahre	Julia Brovcenko 0176-705460657 Sandra Schäfer 02353-604082
	16:00-17:00	Kindertanzen 6-12 Jahre	Angela Lancellotto-Ciola 0159-01317482
	17:15-18:15	Dodies Fit und Aktiv 60 +	Gesa Steinbach 02351-7617 Gertrud Vor 02351-40698
	18:30-20:00	LoChon Männerturnriege	Gerhard Kleine 02351-7305
	20:15-21:15	Didas Bodyforming / Konditionsgymnastik für Frauen	Susanne Kosanke 0157-57229524
Mittwoch	16:00-17:00	Kinderturnen 3-6 Jahre	Julia Brovcenko 0176-705460657 Angela Lancellotto-Ciola
	17:00-18:00	Neu: Sauerland-Sprintis Laufschnule für Kinder	Ulrich Steinhauer 0157-89403873
	17:00-18:00	Parcours (6-12 Jahre)	Kathi Wons 0157-38003491 Niklas Laugwitz
	18:00-20:00	Parcours (ab 13 Jahre)	Moritz Hein 0176-32510187 Stephane Grohs 0152-03840646
	18:00-19:30	Neu: Cross & Quer Lauftraining	Ulrich Steinhauer 0157-89403873
	20:00-22:00	MiLadies Funktions-/ Konditionsgymnastik für Frauen	Elke Stroh 02353-5469
Donnerstag	15:45-17:00	Leichtathletik 6-9 Jahre	Dagmar Kirschey 02353-13364 Silvia Hamel 02353-4520
	17:00-18:30	Leichtathletik ab 10 Jahre	Jennifer Hamel 0157-89250141
	17:00-18:30	Neu: Fußball für Mädchen und Jungen (6-12 Jahre)	Salvatore Ciola 0176-43280709
	20:00-21:00	Neu: FUN-Sport (alles was Spass macht) auch Fußball	Peter Seyfried 0174-9540616 Arndt App 0177-7431947
	21:00-22:00	Neu: TuS-Hobbyfußball (Männer und Frauen)	Marian Kosanke 0177-3222123
Freitag	17:00-18:00	Neu: Sauerland-Sprintis Laufschnule für Kinder	Ulrich Steinhauer 0157-89403873
	18:00-19:45	Tischtennis	Maik Möritz 02352-336755
	20:00-21:00	Zumba	Michaela Paschalidou 0151-40744100 Kerstin Neisse 02351-6744380



§ **Kanzlei Seyfried**
Weglaufen gilt nicht!
www.rechtsanwalt-seyfried.de



**SPORT
ENGSTFELD**



WEST LOTTO
Angelika Noelle-Niklas



www.muellerdruck.de

Karl Lüsebrink
Kunststoffverpackungen GmbH

Axel Wiemann
Damen- & Herrenfrisör

EXPRIM
WERBEAGENTUR

ST.GEORG.WEGE

Coaching Qigong Psychotherapie
(nach dem Heilpraktikergesetz)



Roland Pfeiffer
Landschaftsarchitekt BDLA
Halver - Oberbrügge www.larop.de



Trosien Forst

Garten- u. Landschaftsbau

Forstarbeiten - Häckselaufgaben - Kammlholz
Kommunikationsarbeiten - Winterarbeiten

Ohler Weg 27A · 58553 Halver
Tel. 0 23 51 / 70 98
Mobil 0172 / 271 21 69

DANKE

ÖPNV SERVICE

**Sparkasse
Lüdenscheid**

IR Kurier

**KIA
WERKSTATT**

Autohaus Walter Noelle e.K.

PHYSIOTHERAPIE

Füh Dich wohl



Sabrina Pallara

LEISTUNGEN

• Kopfschmerztherapie

• Massage

SPEZ. LEISTUNGEN

• KG auf neurologischer Basis (Veitpa/Rohath)

• Manuelle Therapie

• Schmerz- / Bewegungsrehabilitation

• Skoliosebehandlung

• Rücken- / Nackenschmerzen (Kinder / Erw.)

• Manuelle Lymphdrainage

• Wellness / Aromatherapie

• Cranio - Sacral - Therapie

WIR BRINGEN FARBE IN IHR LEBEN
Bernhard
FAUST

MALER- UND LACKIERERMEISTER

**Natürlich
WOHNEN**
WESSING
Massivholzmöbel & Küchen

HILD
Inh. Gerd Hild & Philipp Jahn
dachbau GbR

**FRITZ FASTENRATH
BAUUNTERNEHMUNG**



Vollmann & Berghaus

Allianz

Inh. Volker Prinz



WWW.TUS- OBERBRUEGGE.DE