

SPORTLICHT

Das Schönebecker Sportmagazin



Dezember 2016

Jg. 27 · Ausgabe 02

Informationen der Sportgemeinschaft Essen-Schönebeck 19/68 e. V.



- » Wir sind Olympiasieger! s. 5
- » Sportprogramm 1-2017 s. 14
- » Kursprogramm 1-2017 s. 18
- » Termine: DEUTSCHES SPORTABZEICHEN s. 27





**Dabeisein
ist einfach.**



sparkasse-essen.de

**Wenn der Finanzpartner ein Teamplayer ist
und sich für große und kleine Sportler
stark macht.**

Wenn's um Geld geht
Sparkasse Essen

**175
JAHRE**
Gut für Essen!

Alles rund um den Wein: Sekt, Champagner, Gin, Brände,
Whiskey und mehr als 600 internationale Weine.
Unser Weihnachts-Service:
Beraten, festlich verpacken, ausliefern und versenden

*Fröhliche
Weihnachten*

Girardetstr. 2-38 (Girardet Haus)
45131 Essen-Rüttenscheid
Tel. 0201 1029693 · Fax 1789174
service@weinpalette-essen.de
www.weinpalette-essen.de

**WeinPalette
ESSEN**

Fluessiges Gold
www.fluessigesgold.de

www.fb.com/weinpalette

Liebe Mitglieder, Sponsoren, Freundinnen und Freunde der Sportgemeinschaft Essen-Schönebeck,

Weihnachten und der Jahreswechsel stehen vor der Tür – mal wieder Zeit, Bilanz über zwölf abgelaufene Monate zu ziehen. Das gestaltet sich jedoch schwierig, weil dieses Grußwort zu einem Zeitpunkt von mehr als vier Wochen vorher entsteht. Deshalb möchte ich zunächst im Namen von Aufsichtsrat und Vorstand einen großen Dank an alle in und außerhalb unseres Vereins richten, die an unterschiedlichen Stellen Engagement zeigen, unterstützen und helfen, um der großen Familie sportliche Betätigungen in den vielen Abteilungen zu ermöglichen.

Erfolge von Mannschaften und Einzelsportlern können die logische Konsequenz daraus sein, müssen es aber nicht. Denn hinzukommen unabdingbar Leistungsbereitschaft, Einsatz, Können und Wille der Sport treibenden Mitglieder. Diese Kombination ist erneut in unserer Gemeinschaft in vielen Fällen gelungen. Und darauf können wir alle stolz sein. In den Tabellen und Einzelergebnissen kann das mit Freude nachgelesen werden.

Das Weihnachtsfest und der Übergang ins neue Jahr 2017 sollten uns alle etwas zur Ruhe kommen lassen, um Kräfte für die Fortsetzung unserer Arbeit zu sammeln. Gleichzeitig können aber auch gute Vorsätze gefasst werden. Lasst uns alle dafür sorgen, dass Gewalt und Ausgrenzung im Sport keinen Platz haben. Lasst uns Kontrahenten, Schieds- und Kampfrichtern respektvoll, fair und mäßigend begegnen. Lasst uns gute Vorbilder für die heran wachsende Jugend sein.

Frohe Weihnachten im Kreis der Familien, Glück, Gesundheit und Erfolg im Jahr 2017.

Ulrich Meier
Vorsitzender



Ulrich Meier



Inhalt

| | |
|---|----|
| Rehabilitationssport | |
| Rehabilitationssport ab Februar auch mit Herz! | 4 |
| Wenn altes Eisen biegsam ist wie junger Stahl | 29 |
| Frauenfußball | |
| Wir sind Olympiasieger! | 5 |
| Steffi Jones hat gerufen | 20 |
| Neue Kurse | |
| Yoga in der Schwangerschaft | 6 |
| Rückblick - Kids in Action 2016 | 10 |
| Wassergymnastik | 11 |
| Feldenkrais | 11 |
| Internes | |
| Raubkatzen in Essen-Schönebeck gesichtet! | 7 |
| 30 Jahre als Übungsleiterin | 7 |
| Pinnwand | 31 |
| Tischtennis | |
| TT-Schüler vor Sprung in die Kreisliga | 9 |
| 1. Herren im Mittelfeld der Bezirksklasse | 9 |
| Judo | |
| Neuigkeiten aus der Judoabteilung | 13 |
| Sportprogramm | 14 |
| Kursprogramm | 18 |
| Fußball-Jugend | |
| Aller guten Dinge sind drei | 23 |
| Fußball - SGS Herren | |
| Erfolgreiche Fußball-Senioren | 25 |
| Leichtathletik | |
| Mach es einfach – das DEUTSCHE SPORTABZEICHEN | 27 |
| | |
| Herausgeber: | |
| SG Essen-Schönebeck 19/68 e.V. | |
| Ardelhütte 166 b, 45359 Essen | |
| Tel.: 0201/675959 · Fax: 0201/8659081 | |
| www.sg-schoenebeck.de | |
| mail@sg-schoenebeck.de | |

Rehabilitationssport ab Februar auch mit Herz!

Herzlich ging es beim Rehasport des Gesundheitszentrums schon immer zu, doch mit Beginn des kommenden Jahres rückt das Herz weiter in den Mittelpunkt.

Nachdem die Sportgemeinschaft Schönebeck in den vergangenen Jahren bereits ein umfassendes Kursprogramm im Bereich des orthopädischen Rehabilitationssports und des Sports in der Krebsnachsorge entwickelt hat, wird dieses Angebot nun ab Februar 2017 um den Herzsport erweitert.

Mit einem speziellen Programm, welches dem gesamtgesellschaftlichen Problem zunehmender Herzkreislauferkrankungen Rechnung trägt, soll dem Patienten nach Abschluss der kardiologischen Behandlung von z.B. Herzinfarkten, Myokarditis, Klappenersatz und anderer chronischer Herzerkrankungen, die Möglichkeit eröffnet werden, fachkundig angeleiteten Sport im Rahmen der ärztlichen Verordnung zu betreiben.

Im Mittelpunkt steht hierbei nicht die sportliche Höchstleistung, vielmehr soll durch richtig dosierte Bewegungseinheiten dem Rehasportler das notwendige Wissen vermittelt werden, seine individuellen Möglichkeiten einzuschätzen und falsches Schsverhalten im physiologischen Bereich zu vermeiden. Durch abwechslungsreiche Stundeninhalte sind Freude, Spaß und Motivation ständige „Begleiter“ bei diesem Angebot.

Neben unserer Fachübungsleiterin (Innere Medizin) Anja Rech wird jede



Anja Rech

Trainingseinheit von einem Arzt vor Ort begleitet. Hierbei freuen wir uns, renommierte Mediziner für unseren Herzsport gewonnen zu haben.



Dr. Rainer Kundt



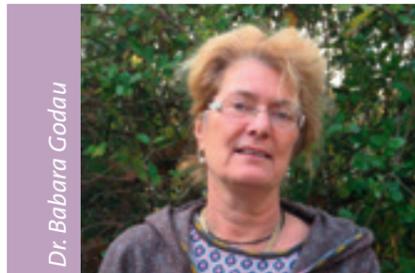
Dr. Ludwig Schiömann

ab 2. Februar 2017
Herzsport
Mo. 15.30 - 16.30 Uhr
und
Do. 10.00 - 11.00 Uhr

Weitere Informationen rund um den Herzsport erhalten Sie unter www.sg-schoenebeck.de oder Sie melden sich in der Geschäftsstelle unter der Tel.-Nr. 675959.



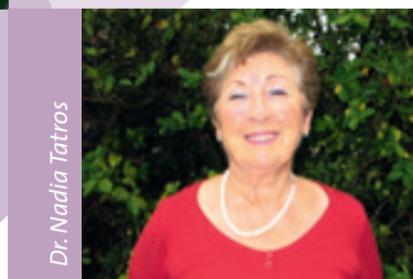
Dr. Marwan Tatros



Dr. Barbara Godau



Dr. Horst Krüger



Dr. Nadja Tatros

Wir sind Olympiasieger!

Lisa Weiß holt Gold in Rio

Erstmals in der Vereinsgeschichte ist es einer Athletin gelungen, eine olympische Medaille zu gewinnen. Dass es auch noch die Goldmedaille werden würde, damit hat auch Lisa Weiß, Torhüterin unserer Frauenfußball Bundesligamannschaft, nicht gerechnet. Als Ersatzspielerin stand sie in Rio im Aufgebot von Silvia Neid und unterstützte die Frauenfußball A-Nationalmannschaft als 3. Torhüterin. Hier ist ihr Bericht vom Finaltag am 19.08.2016 in Rio de Janeiro:



©info@rauch-foto.de

Der Finaltag war kein gewöhnlicher Tag. Nach fast 3 ½ Wochen auf Reisen und 3 Tagen im olympischen Dorf wussten wir, dass wir an diesem Abend Geschichte schreiben und nach drei Bronzemedailien zum ersten Mal Gold im Frauenfußball sichern konnten. Doch bevor es soweit war, drehten wir Ersatzspielerinnen am Morgen noch unsere Runden auf dem Laufband, spazierten eine Runde durch das olympische Dorf und absolvierten mit der Mannschaft die übliche Aktivierung.

Auf die obligatorischen Pfannkuchen, die es bei den DFB-Frauen schon seit Jahrzehnten an den Spieltagen gibt, mussten wir beim Mittagessen leider verzichten. Aber uns war klar, an Palatschinken mit Nutella sollte unser Triumph an diesem Tag nicht scheitern.

Gegen Nachmittag machten wir uns gemeinsam mit allen Athleten, die zu ihren Wettkämpfen führen, mit einem

Shuttle Bus auf den Weg ins Maracã. Zum Stadion selbst muss man nicht mehr viel sagen. Als wir im letzten Jahr im Wembley Stadion in England gespielt haben, dachte ich schon, ich wäre im siebten Fußballhimmel, aber das Stadion in Rio de Janeiro ließ mein Herz noch höher schlagen. Vielleicht war es der Gedanke, dass unsere Männer vor zwei Jahren in diesem Stadion Weltmeister geworden sind, vielleicht war es die Motivation, unser Projekt Gold zu schaffen, vielleicht war es der große Teamgeist, vielleicht waren es die Trainer, die unsere Mannschaft perfekt auf den Gegner Schweden eingestellt hatten... ganz bestimmt war es eine Mischung aus allem, die unseren Traum von Gold wahr werden ließ.

Das Spiel habe ich als Ersatzspielerin leider nur von der Tribüne aus verfolgen können. Es war ein packender 90-Minuten-Krimi und wir haben ein großartiges Spiel gemacht. Als ich in den letzten Minuten der Spielzeit einen Blick auf die Anzeigetafel geworfen habe, wurde mir allmählich bewusst, dass es ernst wurde. Mit den beiden anderen Ersatzspielerinnen und dem Team hinter dem Team, das auch auf der Tribüne saß, bahnten wir uns kurz vor dem Ende unseren Weg durch die Katakomben Richtung Spielertunnel. Unsere Nerven waren zum Zerreißen gespannt, weil das Spiel immer noch nicht abgepfiffen wurde. Die Sekunden kamen mir vor wie eine Ewigkeit.

Weil ich es vor lauter Nervosität nicht mehr länger auf meinem Platz aushielt, machte ich mich verbotenerweise auf den Weg zum Spielfeldrand. Als die Schiedsrichterin dann endlich abpfiff, schmiss ich meinen Turnbeutel in die Ecke und rannte zur Mannschaft. Ich glaube, ich bin noch nie schneller gewesen, als bei diesem Sprint in Richtung Spielertraube.

Der Rest war pure Freude, Glückseligkeit und Dankbarkeit, zu diesem einzigartigen Team zu gehören. Auch wenn ich der Mannschaft nicht auf dem Platz helfen konnte, die Goldmedaille, die wir im Anschluss an die offizielle Zeremonie in der Kabine bekommen haben, kann mir niemand mehr nehmen. Für die nächste Olympiade 2020 in Tokio werde ich wieder alles geben und hoffentlich der Mannschaft dann auch auf dem Platz helfen können.



Bis dahin freue ich mich, für die SGS weiterhin die Schuhe zu schnüren. ;-)
Eure Lisa

Yoga in der Schwangerschaft



Die einzelnen Übungen werden auf die individuelle Situation der Teilnehmerinnen abgestimmt.

Hatha Yoga ist auf die Bedürfnisse der Schwangeren angemessen abgestimmt. Die Übungen stabilisieren die Emotionen, bringen Entspannung, ein gutes Körpergefühl und bereiten so gut auf die Geburt vor.

Dieser Kurs richtet sich speziell an werdende Mütter mit und ohne Yoga-Vorkenntnisse.

Die Schwangerschaft ist eine Entdeckungsreise, eine Zeit großer Veränderungen, im physischen, geistigen und emotionalen Sinne.

Sollte die Entbindung vor das Kursende fallen oder kann der Kurs aus gesundheitlichen Gründen nicht fortgesetzt werden, erstatten wir die restliche Kursgebühr entsprechend der noch ausstehenden Übungsstunden zu-

09.01.-10.07.2017
Yoga in der Schwangerschaft
Montags 19:15 - 20:15 Uhr
Kursgebühr 92,00 €

rück. Je nach Verfügbarkeit ist auch ein späterer Einstieg in den Kurs jederzeit möglich.

Die Kosten werden von einigen Krankenkassen teilweise erstattet. Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Leitung: Margarethe Sliwinski, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, Beckenbodentrainerin, Yogalehrerin (BYV)

Raubkatzen in Essen-Schönebeck gesichtet!



Seit der Sturm „ELA“ über uns hinwegfegte, hat sich die Flora unserer heimischen Gefilde wieder erfreulich gut erholt. Seit einiger Zeit machen jedoch Veränderungen der Fauna auf sich aufmerksam. Seit dem Sommer melden besorgte Anwohner immer wieder, vermehrt Raubkatzen auf unserer Sportanlage an der Ardelhütte gesehen zu haben. Entwarnung ist hier angesagt, denn das ist gewollt und pure Absicht. Seit der Sommerpause wird der PUMA gezielt in Essen-Schönebeck angesiedelt, denn wir konnten den erfolgreichen Abschluss eines Vertrages zwischen unserer SG Schönebeck und dem Sportausstatter PUMA vermelden. Bis zum Sommer 2019 zielt die Raubkatze nun die linke Brust der Trikots unserer Spielerinnen und Spieler. Erstmals wurde zudem eine komplette Vereinskollektion zusammengestellt, die auch in unserem SPORT-Shop bezogen werden kann. Ein einheitliches royalblaues Outfit macht unsere SGS-Teams unverkennbar. Als Auswärtstrikot steht eine hellblaue Kluft zur Auswahl. Von der A1-Jugend bis zu den Bambini konnten alle Teams

sukzessive mit mindestens einem Trikotersatz ausgestattet werden. Dass sich dieses Projekt in so kurzer Zeit realisieren ließ, kommt nicht von ungefähr, sondern ist das Ergebnis verschiedener ineinander greifender Anstrengungen, die hier einmal Erwähnung finden sollen. So haben einige Trainer- und Betreuerenteams durch enormen eigenen Einsatz ihre Mannschaft über Sponsoren sehr gut ausstatten können. Durch intensive Bemühungen einzelner Mitstreiter – Michaela Borkowski (F3) und Marcus Hilkerbäumer möchte ich hierbei einmal besonders benennen – haben verschiedene Sponsoren gewinnen können, die die gesamte Fußball-Jugendabteilung unterstützt haben. Eigene Veranstaltungen wie der OPEL-Family-Cup im Mai und die STADTWERKE ESSEN-Sportwochen im Juni spülten Geld in die Kasse, die angesichts der Anschaffungen zusätzlicher Tore (unser Eigenanteil betrug hier annä-

hernd 5000 €) nicht übermäßig gefüllt war. Erstmals wurde unser Orga-Team im Juli für die Ausrichtung des BIT-MARCK-Cups, eines Turniers für Teams von Krankenkassen und Abrechnungsgesellschaften, engagiert; die Gage erfreute unseren Kassierer.

Alles in allem dürfen wir auf eine tolle erste Saisonhälfte zurückblicken. Und damit es so bleibt, sind viele Veranstaltungen für das nächste Jahr schon terminiert.



Eine schöne Weihnachtszeit, frohes Fest und eine guten Rutsch ins neue Jahr.

Thomas Kasten
Leiter der Fußball-Jugendabteilung

links Sam Bierikoven im Heimtrikot und rechts Mats Reinirkens im Auswärtsdress aus der SGS-E1



Baby Träume

ökologisch natürlich schön



Der Insider-Tipp

- Ökologische Babyausstattung
- Baby-Tragehilfen
- Naturkind-Kinderwagen
- Matratzen/Bettwaren
- Spielzeug





Frohnhauser Str. 432
45144 Essen
Tel. (0201) 8554305

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 10-18 h
Sa. 10-14 h

Nur 4 Auto-Minuten
von der
Schönebecker Str.
entfernt (ca. 2 km)





www.babytraeume.de

30 Jahre als Übungsleiterin

Vielen Dank Regina!

Nach 30 Jahren als Übungsleiterin in unserem Verein hat Regina Keul nun ihre Turnschuhe an den Nagel gehängt. In dieser Zeit leitete sie unzählige Turn- und Spielgruppen an und hat sowohl Kindern als auch Eltern viele schöne und herausfordernde Stunden beschert.

Die SGS sagt „Danke schön“ für 30 Jahre Engagement mit Herz und wünscht Regina Keul für Ihren weiteren Lebensweg viel Glück und Gesundheit!

Regina Keul (v.l.) bei ihrer Verabschiedung



Europcar

moving your way

Gemeinsam fahren.
Gemeinsam siegen.

Günstige Mehrsitzer gibt's bei:

Europcar Autovermietung GmbH
Daniel Zbick
Fürstbissinstr. 18
45355 Essen
Tel. 0201/68 12 02**Glas
Stebani**
 0201 -
8213490
Betrieb + Ausstellung
Econova-Allee 18, 45356 Essen
info@glasstebani.de
www.glasstebani.deGlastüren
Glas Türsysteme
Glas-Duschen
 Dorma System -Partner
Glas-Küchenspiegel
Isolierglas
Schaufensterglas
Brandschutzglas
SpiegelReparaturverglasung
24 - Std.- Notdienst
Sandstrahlung + Design
UV-VerklebungScan den QR-Code und wir
beantworten deine Fragen
zu unseren Beiträgen und
Spenden an den Verein.Wenn du keine Antwort findest,
rufe einfach in der Geschäftsstelle
an (675959) oder formuliere
deine Frage unter „Kontakt“.

Wir helfen dir gerne.

Volltreffer.**Preis lass nach!**Bis zum 31. Januar 2017
bekommen Sie bei uns Ihren
Sommerurlaub zum
Frühbucherpreis.
Mehr Auswahl, weniger Zahlen.
Holen Sie sich am besten die
aktuellen TUI Sommerkataloge.
Günstiger kommen Sie kaum
weg.
 **TUI ReiseCenter**
TUI ReiseCenter
TUI Deutschland GmbH
Germaniaplatz 8, 45355 Essen
Tel. 0201/674037
essen4@tui-reisecenter.de
www.tui-reisecenter.de/Essen4

TT-Schüler vor Sprung in die Kreisliga

Nachdem die neu formierte Schülermannschaft in der abgelaufenen Saison einen hervorragenden 2. Tabellenplatz erreichte, rangiert der SGS-Nachwuchs mit 3 Siegen aus 4 Spielen nun ebenfalls auf dem 2. Platz der 1. Kreisklasse. Trainer Martin Knöpfel formuliert das Ziel deutlich: Qualifikation zur Kreisliga, in der man bereits zur Rückrunde auf Punktejagd gehen kann. Die aktuelle Platzierung würde dazu genügen. Im oberen Paarkreuz können Nils Mattern und Erik Feldhordt mit je 7:1 eine bärenstarke Einzelbilanz vorweisen. Das Team wird komplettiert durch Justin Laudan, Philipp Maasch sowie Noah Sinthern.

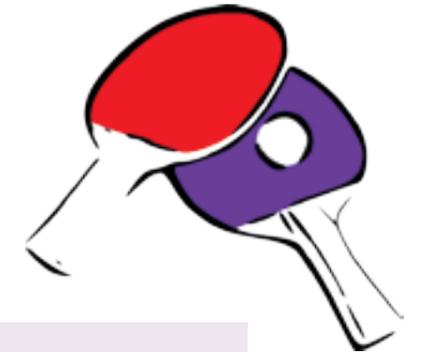
Zusätzlich zur Schülermannschaft (Alter etwa 13 bis 14 Jahre) werden unter der Koordination von Jugendwart Kevin Kors auch Tischtennis-Anfänger aufgenommen und



Die neue
Schülermannschaft:
Noah Sinthern,
Erik Feldhordt,
Justin Laudan und
Nils Mattern

an die schnelle Ballsportart herangeführt. Im Rahmen des Jugendtrainings (mittwochs und freitags von 18:00 bis 19:30 Uhr) wird den Neulingen das Spiel mit dem „kleinen Ball“ vermittelt. Herzlich willkommen

sind Mädchen und Jungen bereits ab einem Alter von 8 Jahren.



1. Herren im Mittelfeld der Bezirksklasse

Nach der vergangenen Saison der Superlative hat die 1. Herrenmannschaft in unveränderter Besetzung nun auch auf Bezirksebene Fuß gefasst: Mit 6:4 Punkten aus den ersten 5 Spielen reiht sich das Team zunächst auf Platz 6 der Tabelle der Bezirksklasse Gruppe 3 ein. Besonders Alex Hunger und Kevin Kors mit jeweils 6:1 sowie Christoph Wiedemeier mit 5:0 Einzelsiegen konnten an die Erfolge der Spielzeit 2015/16 anknüpfen.



1. Herren:
Philipp Busse und Torben Lander im Doppel

Kids in Action 2016...

...viel Bewegung an der Ardelhütte

Drei Tage erlebten 15 Jungen und fünf Mädchen im Alter von sechs bis zehn Jahren ein aufregendes Rahmenprogramm zum Thema

Neben Fußball und Hockey gab es diverse Teamspiele, die den Mannschaftsgeist und die Bewegungsfreude der Kinder förderten. Bei den Fang-, Staffel- und Schwungtuchspielen hatten alle eine Menge Spaß. Auch die Rallye durch Schönebeck bereitete allen

Diese probierten die Kinder gleich aus und erzielten bei der Umsetzung der Übungen sehr gute Ergebnisse. Auch für Entspannung wurde gesorgt – der Fußgymnastik-Parcour legte den Fokus



viel Freude. Neben Bewegung standen hier Knobel- und Denkaufgaben im Mittelpunkt. Besonders viel Ehrgeiz zeigte die Gruppe im „Outdoor-Fitnessstudio“ der SGS: Um den Kindern trotz ihres jungen Alters die Funktion eines Fitnessstudios näher zu bringen, erklärten die Übungsleiterinnen den Kindern auf dem Kunstrasenplatz an verschiedenen Stationen die richtige Durchführung von Fitnessübungen.

auf die Feinmotorik und forderte von den Kindern Konzentration und Geschicklichkeit. Der Höhepunkt des Rahmenprogrammes waren die Wasserspiele. Da das Wetter auch am dritten Tag sonnig war, konnten die Kinder neben diversen Gruppenspielen vor allem von der Wasserrutsche, die auf dem

Termin 2017

21.08. - 23.08.
Mo. bis Mi. von
09.00 - 15.00 Uhr



KIDS IN ACTION

Kunstrasenplatz aufgebaut wurde, nicht genug bekommen. Und auch die Übungsleiterinnen bekamen die ein oder andere (unerwartete) Abkühlung von den Kindern.

Viele Kinder verabschiedeten sich mit den Worten „Tschüss, bis zum nächsten Jahr!“ und bestätigten damit den sehr positiven Eindruck der Übungsleiterinnen, dass die KIDS IN ACTION auch in 2016 ein voller Erfolg waren.



An dieser Stelle möchten wir uns noch einmal bei Ralf (Vereinslokal Laola) für das leckere und mit Liebe zubereitete Mittagessen bedanken!

Uschi Szymiczek

Wassergymnastik

Die sanfte Art fitter zu werden

Die Übungen dieses Kurses dienen der Anregung des Herz-Kreislaufsystems und der Stärkung der Muskulatur, indem sie sowohl die Auftriebskraft des Wassers als auch den Wasserwiderstand gezielt ausnutzen. Dabei ist die Belastung für Gelenke bzw. die Wirbelsäule, anders als an Land, sehr gering. Weitere Ziele dieses Kurses sind, die Beweglichkeit, das Gleichgewicht und die Koordination mit hohem Spaßfaktor im Wasser und mit der Gruppe zu verbessern. Das Training findet im stehetiefen Wasser bei 1,20m statt und ist dementsprechend auch für Nichtschwimmer geeignet. Es wird mit



und ohne Geräte wie beispielsweise Schwimnudeln oder Schwimmbrettern gearbeitet. Der Wassergymnastikkurs stellt ein gesundes und sanftes Training für insbesondere ältere Menschen dar, die sich gerne im wohl-

Wassergymnastik

Samstag 12.30 - 13.15 Uhr
Samstag 13.15 - 14.00 Uhr
Wüstenhöferstr. 175

temperierten Wasser bewegen und eine Alternative zum Schwimmen oder einem Gymnastikkurs an Land suchen, aber keine Höchstleistungen anstreben. Es sind dabei keine Vorerfahrungen erforderlich.

Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung

Die Unzufriedenheit vieler Menschen mit dem eigenen Körper, dem Gewicht und der Körperform hat in den Industrieländern zu einem wahren Körperkult geführt. Mit teilweise erheblichem Aufwand wird versucht, den Körper nach bestimmten Idealen zu formen. Was dabei oft verloren geht, ist das Gefühl für den eigenen Körper. Eine Möglichkeit, sich wieder in der

Haltungen und Bewegungen verkörpern wir unsere gelebte Geschichte. Allein sein Gang macht einen Menschen unverwechselbar und verrät viel über die Person. Wie dabei ein Fuß vor den anderen gesetzt wird oder Arme und Kopf sich bewegen, wird in der Regel nicht bewusst wahrgenommen. Im Laufe des Lebens werden viele solcher automatischen Bewegungsmuster in

Fitness im Sinne von Gymnastik. Die Methode nach Feldenkrais ist vielmehr ein Angebot, durch Bewegung etwas über sich selbst zu erfahren, die eigenen Haltungen zu entdecken und neue Bewegungsmöglichkeiten zu finden. Deshalb gibt es in der Feldenkrais-Arbeit auch kein Richtig oder Falsch. Wichtig ist, dass alle Lektionen

Feldenkrais

Mittwoch 16.00-17.00 Uhr
(Anfänger)
Mittwoch 17.00-18.00 Uhr
(Fortgeschrittene)

„Bewegung ist Leben. Leben ist ein Prozess. Verbessere die Qualität des Prozesses und du verbesserst die Qualität des Lebens selbst.“ – (Moshé Feldenkrais)

eigenen Haut wohl zu fühlen, ist die Feldenkrais-Methode.

Die in den 50er-Jahren von dem Physiker Dr. Moshe Feldenkrais entwickelte Methode versteht Bewegung als Ausdruck der Persönlichkeit. In unseren

unserem Körpergedächtnis gespeichert. Die Feldenkrais-Methode bietet die Gelegenheit, eingefahrene Bewegungsabläufe bewusst wahrzunehmen und, wenn nötig, zu verändern. Dabei geht es nicht um körperliche

leicht, behutsam und ohne Anstrengung erfolgen. Die Feldenkrais-Methode erfordert allerdings Geduld, da das Gehirn neue Bewegungsmuster und ein verändertes Zusammenspiel von Muskeln und Nerven nur langsam speichert.

Glas- und Gebäudereinigung seit 1950 Meisterbetrieb

KWAHS

Gebäudereinigung GmbH

sauber und sicher

Ein Begriff für hochwertige Dienstleistungen

Alte Bottroper Str. 44

45356 Essen

Tel.: 02 01 / 86 14 23-0

Fax 02 01/86 14 23-40



- Fensterreinigung
- Büroreinigung
- Betriebsreinigung
- Treppenhausreinigung
- Spezialreinigung

auf Anfrage

www.kwahs.de · kwahs@t-online.de

Fitclub



Gesundheitsorientiertes Kraft- und Ausdauertraining

Spezielle Trainingsprogramme bei Beschwerden wie:

- LWS-/HWS-Syndrom und anderen Rückenbeschwerden
- Schulterbeschwerden
- Bluthochdruck
- Arthrose

Vor Trainingsbeginn:

- ausführliches Vorgespräch und Fitness-Test
- kompetente Beratung und individueller Trainingsplan
- Geräteeinweisung

Training für die Gesundheit.

Sport- und Gesundheitszentrum Schönebeck - Ardelhütte 166b, 45359 Essen - Tel.: 0201/8659082 - www.sg-schoenebeck.de

Neuigkeiten aus der Judoabteilung

Seit Mai steht das gesamte Training unter neuer Leitung.



Das SGS Judo-Team freut sich sehr, Olaf Charles (4. Dan) als neuen Cheftrainer vorstellen zu dürfen. Olafs Engagement ist eine große Bereicherung für das gesamte Team.

Als Mann der ersten Stunde vom Neustart unserer Judoabteilung bringt er mit seiner langjährigen Erfahrung die richtigen Impulse, um das Team nachhaltig vorwärts zu bringen. Ständige Fortbildungen ermöglichen den Einsatz modernster Trainingsmethoden.
Herzlich willkommen, Olaf!



Nach einigen Jahren Pause ist es eine Freude, dass sich Klaus Blömeke (2. Dan) im SGS Judo-Team zurückgemeldet hat. Schön, dass Klaus wieder mit dem Training begonnen hat und wir von seiner langjährigen Erfahrung, gerade im Wettkampfbereich, profitieren können.

Als ehemaliger aktiv kämpfender Judoka kann er den Kleinen auf künftigen Turnieren die siebringenden Anweisungen und Tipps geben.

Das Trainerteam wächst...



Leon Weiß assistiert Olaf und Klaus weiterhin beim Kindertraining und kümmert sich mit vollem Einsatz um die kleineren Judoka. Dass ihm die Arbeit mit dem Nachwuchs viel Freude bereitet, ist bei jedem Training zu spüren.

Wir sind froh, dass er Teil des Teams geblieben ist.



Das Trainer-Team bietet ein strukturiertes und umfangreiches Kinder- und Erwachsenentraining an:

- Klassische Ausbildung der Judoka
- Wettkampforientiertes Training
- Konditionstraining
- Judoorientiertes Belastungstraining
- Vermittlung der Judowerte
- Selbstverteidigung (judoorientiert)
- Wettkampfbetreuung

Zusätzlich wurde ein neues Modul in unser Training aufgenommen:

- Judoorientierte Selbstverteidigung für Frauen.

Im Rahmen des Erwachsenentrainings lehren Olaf Charles und Klaus Blömeke Techniken, die es ermöglichen, Gefahrensituationen angemessen einzuschätzen und diesen entgegenzutreten. Die klassische Judoausbildung steht hier nicht im Vordergrund, sondern die Selbstverteidigung, immer auf Basis unseres Sports





Sportprogramm

über 300 Stunden aktive Freizeit

Aktuelle Informationen über unsere Abteilungen
unter www.sg-schoenebeck.de

Fitclub (ab 16 Jahre)

| | | |
|---------------------|-------------------|--|
| Montag - Donnerstag | 08.00 - 13.00 Uhr | |
| | 15.00 - 21.30 Uhr | |
| Freitag | 08.00 - 13.00 Uhr | |
| | 15.00 - 20.00 Uhr | |
| Samstag / Sonntag | 10.00 - 15.00 Uhr | |
| Anmeldung / Info: | Tel.: 8659082 | |

Fußball-Frauen

| | | |
|---|--|--|
| 1. Frauen (Allianz Frauen Bundesliga) | Mo. 19.00 - 21.00 Uhr Di. 19.00 - 21.00 Uhr Do. 19.00 - 21.00 Uhr Fr. 17.30 - 19.30 Uhr | Ardelhütte Ardelhütte Ardelhütte Ardelhütte |
| 2. Frauen (Regionalliga) | Di. 19.30 - 21.00 Uhr Do. 19.30 - 21.00 Uhr Fr. 19.30 - 21.00 Uhr | Ardelhütte Ardelhütte Ardelhütte |
| 3. Frauen (Niederrheinliga) | Di. 19.30 - 21.00 Uhr Do. 19.30 - 21.00 Uhr | Ardelhütte Ardelhütte |
| Geschäftsführer: Willi Wißing Tel.: 47849911 | | |

Fußball-Jugend

| | | |
|---|---|--|
| Jungen | | |
| A-1-Junioren (1998/1999) Leistungsklasse | Di. 19.30 - 21.00 Uhr Mi. 19.30 - 21.00 Uhr Fr. 18.15 - 19.30 Uhr | Ardelhütte Ardelhütte Ardelhütte |
| A-2-Junioren (1998/1999) | Mi. 18.15 - 19.30 Uhr Fr. 18.15 - 19.30 Uhr | Ardelhütte Ardelhütte |
| B-1-Junioren (2000/2001) Leistungsklasse | Mo. 19.30 - 21.00 Uhr Mi. 18.00 - 19.30 Uhr Fr. 18.00 - 19.30 Uhr | Ardelhütte Ardelhütte Ardelhütte |
| B-2-Junioren (1999/2000) | Mo. 18.15 - 19.45 Uhr Mi. 18.00 - 19.30 Uhr | Ardelhütte Ardelhütte |
| B-3-Junioren (2000) | Mi. 18.00 - 19.30 Uhr Fr. 17.00 - 18.15 Uhr | Levinstraße Ardelhütte |
| C-1-Junioren (2001) Niederrheinliga | Mo. 18.15 - 19.45 Uhr Di. 17.45 - 19.00 Uhr Do. 18.00 - 19.30 Uhr | Ardelhütte Ardelhütte Ardelhütte |
| C-2-Junioren (2002) Leistungsklasse | Mo. 17.00 - 18.15 Uhr Mi. 18.00 - 19.30 Uhr Fr. 18.15 - 19.30 Uhr | Ardelhütte Ardelhütte Ardelhütte |

| | | |
|-------------------------------|--|--------------------------|
| C-4-Junioren (2002) | Di. 17.45 - 19.00 Uhr Do. 18.00 - 19.30 Uhr | Ardelhütte Ardelhütte |
| C-5-Junioren (2003) | Mo. 17.00 - 18.15 Uhr Mi. 16.45 - 18.15 Uhr | Ardelhütte Ardelhütte |
| D-1-Junioren (2004) | Di. 17.45 - 19.00 Uhr Mi. 18.00 - 19.30 Uhr | Ardelhütte Ardelhütte |
| D-2-Junioren (2005) | Di. 16.30 - 18.00 Uhr Do. 16.30 - 18.00 Uhr | Ardelhütte Ardelhütte |
| D-4-Junioren (2004) | Mi. 16.30 - 18.00 Uhr Fr. 16.30 - 18.15 Uhr | Ardelhütte Ardelhütte |
| D-5-Junioren (2005) | Mo. 16.45 - 18.00 Uhr Do. 16.30 - 18.00 Uhr | Ardelhütte Ardelhütte |
| D-6-Junioren (2005) | Mi. 17.00 - 18.15 Uhr Fr. 16.15 - 17.30 Uhr | Ardelhütte Ardelhütte |
| D-7-Junioren (2004) | Mi. 16.30 - 18.00 Uhr Fr. 16.15 - 17.30 Uhr | Ardelhütte Ardelhütte |
| E-1-Junioren (2006) | Di. 16.30 - 18.00 Uhr Fr. 16.30 - 18.00 Uhr | Ardelhütte Ardelhütte |
| E-2-Junioren (2006) | Di. 17.00 - 18.15 Uhr Fr. 17.00 - 18.15 Uhr | Ardelhütte Ardelhütte |
| E-3-Junioren (2007) | Di. 16.30 - 17.45 Uhr Do. 16.30 - 17.45 Uhr | Ardelhütte Ardelhütte |
| E-4-Junioren (2007) | Mo. 16.45 - 18.00 Uhr Do. 16.30 - 17.45 Uhr | Ardelhütte Ardelhütte |
| E-5-Junioren (2006) | Mi. 17.00 - 18.15 Uhr Fr. 17.00 - 18.15 Uhr | Ardelhütte Ardelhütte |
| F-1-Junioren (2008) | Mi. 16.45 - 18.00 Uhr Fr. 17.00 - 18.15 Uhr | Ardelhütte Ardelhütte |
| F-2-Junioren (2008) | Di. 16.30 - 18.00 Uhr Do. 16.30 - 18.00 Uhr | Ardelhütte Ardelhütte |
| F-3-Junioren (2008) | Di. 16.30 - 17.45 Uhr Do. 16.30 - 17.45 Uhr | Ardelhütte Ardelhütte |
| F-4-Junioren (2009) | Di. 16.30 - 17.45 Uhr Do. 16.30 - 17.45 Uhr | Ardelhütte Ardelhütte |
| F-5-Junioren (2009) | Di. 16.30 - 17.45 Uhr Do. 16.30 - 17.45 Uhr | Ardelhütte Ardelhütte |
| Bambini (2010) | Mo. 16.45 - 17.45 Uhr | Ardelhütte |
| Bambini (2010) | Mo. 16.45 - 17.45 Uhr | Ardelhütte |
| Bambini (2011) | Mo. 16.45 - 17.45 Uhr | Ardelhütte |

Anmeldung und Info: 675959

Dickhaut & Garcia GbR
Sanitär- und Heizungsinstallation R

Ihr Sanitär- und Heizungsfachmann in
Essen - Schönebeck

♦ Badgestaltung ♦ Kundendienst ♦ Heizungswartung
♦ Abflussservice ♦ Schwimmbadtechnik ♦ Solartechnik

Telefon: 0201 - 56 408 90
Mobil: 0170 - 81 775 99



**Wir installieren
Ideen!**

Telefax: 0201 - 56 408 91
info@dickhaut-garcia.de

Mädchen

| | | |
|-------------------------------|---|--|
| U-17 (Bundesliga) | Mo. 17.45 - 19.30 Uhr Di. 18.00 - 19.30 Uhr Do. 17.45 - 19.30 Uhr | Ardelhütte Ardelhütte Ardelhütte |
| U-16 (Regionalliga) | Mo. 18.00 - 19.30 Uhr Di. 18.00 - 19.30 Uhr Do. 18.00 - 19.30 Uhr | Ardelhütte Ardelhütte Ardelhütte |
| U-15 | Mo. 18.00 - 19.30 Uhr Di. 18.00 - 19.30 Uhr Do. 18.00 - 19.30 Uhr | Ardelhütte Ardelhütte Ardelhütte |
| U-13 | Mo. 17.00 - 18.30 Uhr Di. 16.45 - 18.00 Uhr Do. 17.00 - 18.15 Uhr | Ardelhütte Ardelhütte Ardelhütte |

Jugendleiter: Thomas Kasten Tel.: 0151/61001747

Passangelegenheiten: Wilfried Huber Tel.: 0172/2450663

Kassierer: Jürgen Menne Tel.: 689749

Mädchenkoordinator: Christian Kowalski Tel.: 0177-4210669

Geschäftszeiten Fußball-Jugend: Mo. 18.00-19.00 Uhr

Fußball-Senioren

| | | |
|--|--|--------------------------|
| 1. Herren (Kreisliga A) | Mi. 19.30 - 21.00 Uhr Fr. 19.30 - 21.00 Uhr | Ardelhütte Ardelhütte |
| 2. Herren (Kreisliga B) | Mi. 19.30 - 21.00 Uhr Fr. 19.30-21.00 Uhr | Ardelhütte Ardelhütte |
| 3. Herren (Kreisliga B) | Mi. 19.30 - 21.00 Uhr Fr. 19.30 - 21.00 Uhr | Ardelhütte Ardelhütte |
| 4. Herren (Kreisliga C) | Mi. 19.30 - 21.00 Uhr Fr. 19.30 - 21.00 Uhr | Ardelhütte Ardelhütte |
| Alte Herren | Mo. 19.45 - 21.00 Uhr | Ardelhütte |
| FB-Treff | Mo. 19.45 - 21.00 Uhr | Ardelhütte |
| 1. Vorsitzender: Frank Neuhaus, Tel.: 0163-4089747 | | |

Gymnastik

| | | |
|--------------------------|---|--|
| Frauen | Mo. 09.00 - 10.00 Uhr Di. 09.00 - 10.00 Uhr Di. 20.00 - 21.00 Uhr Do. 19.30 - 20.30 Uhr Do. 17.00 - 18.00 Uhr | SGZ Ardelhütte SGZ Ardelhütte SGZ Ardelhütte TH Eichend.-Schule SGZ Ardelhütte |
| Fitness 30+ | Mi. 20.00 - 21.00 Uhr | TH A.-Liebm.-Sch. |
| Fitness 55+ | Di. 18.00 - 19.00 Uhr Mi. 15.00 - 16.00 Uhr | TH A.-Liebm.-Sch. TH A.-Liebm.-Sch. |
| Fit am Ball | Mi. 18.00 - 19.00 Uhr | TH A.-Liebm.-Sch. |
| Badminton (Hobby) | Mi. 19.00 - 20.00 Uhr | TH A.-Liebm.-Sch. |
| Abteilungsleitung: | Gunthild Bahls, Tel.: 45323023 Barbara Weingartz, Tel.: 676224 | |
| Senioren: | Rosemarie Pleuse, Tel.: 675480 | |

Judo

| | | |
|-----------------------------|---|--|
| Kinder / Jugendliche | Mo. 17.30 - 19.30 Uhr Do. 17.30 - 19.30 Uhr Mo. 19.30 - 21.00 Uhr | TH Eichend.-Schule TH Eichend.-Schule TH Eichend.-Schule |
| Abteilungsleitung: | Rainer Hagelgans, Tel. 0152/23913944 | |

Leichtathletik (Wintertrainingsplan, gültig bis Osterferien 2016)

| | | |
|---------------------------|--|--|
| alle Altersklassen | Mo. 18.00 - 19.30 Uhr | Ardelhütte (Laufen) |
| 6 - 10 Jahre | Di. 15.30 - 16.30 Uhr Do. 16.00 - 17.00 Uhr | TH A.-Liebm.-Sch. TH Schloßschule |
| 10 - 15 Jahre | Di. 16.30 - 17.30 Uhr | TH A.-Liebm.-Sch. |
| 10 - 15 Jahre | Do. 17.00 - 18.00 Uhr | TH Schloßschule |
| 15 - 19 Jahre | Mi. 18.00 - 19.30 Uhr Fr. 18.00 - 19.30 Uhr | TH Schloßschule Ardelhütte/Am Hallo |
| Jedermänner | Mo. 20.00 - 21.45 Uhr | TH A.-Liebm.-Sch. |
| Jederfrauen | Di. 18.30 - 20.00 Uhr | TH A.-Liebm.-Sch. |

Abteilungsleitung: Klaus Diekmann, Tel.: 689092
Jugendleiterin: Regina Hallmann, Tel.: 681049
Jugendtrainer: Marc Spies, E-Mail: marcspies@aol.com

Sportabzeichen

Training und Abnahme 2017 (je freitags ab 18.00 Uhr Sporta. Ardelhütte):
05.05./26.05./09.06./26.06./07.07./01.09./22.09./06.10. und 20.10.2017

Kontakt: Klaus Diekmann, Tel.: 689092

Mutter/Vater-Kindturnen

| | | |
|--------------------|---|---|
| 2-4 Jahre | Mo. 16.00 - 17.00 Uhr Mo. 16.00 - 17.00 Uhr Mo. 17.00 - 18.00 Uhr Mo. 15.30 - 16.30 Uhr Mo. 16.30 - 17.30 Uhr Di. 15.00 - 16.00 Uhr Di. 16.30 - 17.30 Uhr Di. 17.00 - 18.00 Uhr Mi. 16.00 - 17.00 Uhr Mi. 16.00 - 17.00 Uhr Mi. 17.00 - 18.00 Uhr Do. 16.30 - 17.30 Uhr Do. 17.00 - 18.00 Uhr Fr. 16.30 - 17.30 Uhr Fr. 17.30 - 18.30 Uhr | TH Schloßschule TH Traug.-Weise-Sch. TH Schloßschule TH Eichendorffschule TH Eichendorffschule TH Eichendorffschule TH Schloßschule TH Traug.-Weise-Sch. TH Schloßschule TH A.-Liebm.-Sch. TH Eichendorffschule TH Eichendorffschule TH Traug.-Weise-Sch. TH Traug.-Weise-Sch. TH Traug.-Weise-Sch. |
| Abteilungsleitung: | Anja Rech, Tel.: 675959 (Büro SGS) | |

Tanzen

| | | |
|--------------------|-----------------------|----------------------|
| alle Paare | Mo. 20.00 - 21.30 Uhr | Pfarrh. St. Antonius |
| Abteilungsleitung: | Bruno Nierfeld | Tel.: 673480 |

Tischtennis

| | | |
|----------------------|---|--|
| Kinder (ab 8) | Mi. 18.00 - 19.30 Uhr Fr. 18.00 - 19.30 Uhr | TH Eichendorffschule TH Eichendorffschule |
| Erwachsene | Di. 18.00 - 22.00 Uhr Mi. 19.30 - 22.00 Uhr Fr. 19.30 - 22.00 Uhr | TH Eichendorffschule TH Eichendorffschule TH Eichendorffschule |
| Hobbygruppe | Mi. 19.30 - 22.00 Uhr | TH Eichendorffschule |
| Abteilungsleitung: | Heinz-Günter Holzgrebe, Tel.: 6099491 | |

Turn- und Spielgruppen

| | | |
|--------------------|--|---|
| 4-6 Jahre | Mo. 14.30 - 15.30 Uhr Mo. 15.00 - 16.00 Uhr Mo. 17.00 - 18.00 Uhr Di. 17.00 - 18.00 Uhr Di. 17.30 - 18.30 Uhr Mi. 16.00 - 17.00 Uhr Mi. 17.00 - 18.00 Uhr Do. 18.00 - 19.00 Uhr | TH Eichendorffschule TH Schloßschule TH Traug.-Weise-Sch. TH Eichendorffschule TH Schloßschule TH Eichendorffschule TH A.-Liebm.-Sch. TH Traug.-Weise-Sch. |
| 6-9 Jahre | Di. 16.00 - 17.00 Uhr Mi. 15.00 - 16.00 Uhr Fr. 15.30 - 16.30 Uhr | TH Eichendorffschule TH Eichendorffschule TH Traug.-Weise-Sch. |
| Parcours | Fr. 16.00 - 17.00 Uhr | TH Eichendorffschule |
| 6-10 Jahre | Fr. 17.00 - 18.00 Uhr | TH Eichendorffschule |
| Abteilungsleitung: | Anja Rech, Tel.: 675959 (Büro SGS) | |

Volleyball

| | | |
|-------------------------|-------------------------------------|----------------------|
| 1. Mannschaft | Fr. 20.00 - 21.45 Uhr | TH Traug.-Weise-Sch. |
| 3. Mannschaft | Di. 18.00 - 20.00 Uhr | TH W.-Pleitgen-Sch. |
| Jugendmannschaft | Mi. 19.00 - 20.30 Uhr | TH T.-Weise-Sch. |
| Abteilungsleitung: | Martin Ebben, Tel.: 0172-2501475 | |
| 1. Jugendmannschaft: | Barbara Hüttemann, Tel.: 0208-73542 | |

Walking/Jogging Anmeldung/Info: SGS Geschäftsstelle Tel. 675959

Die Teilnahme ist für Vereinsmitglieder und Kursteilnehmer kostenlos.
Damen/Herren Mo. + Do. 09.00-10.00 Uhr Sporta. Ardelhütte



Allianz Frauen-Bundesliga in Essen präsentiert von innogy

Kursprogramm

09.01. bis 15.07.2017

Anmeldung und Infos:

www.sg-schoenebeck.de oder 0201/675959



Fitness

Aerobic-Step-BOP

| | | | | |
|----|------------|-------------------|------------------|---------|
| 14 | Montag | 20.00 - 21.15 Uhr | Michaela Brüning | 115,- € |
| 50 | Mittwoch | 18.00 - 19.00 Uhr | Claudia Gerig | 100,- € |
| 20 | Mittwoch | 19.00 - 20.00 Uhr | Regina Radtke | 100,- € |
| 62 | Donnerstag | 20.00 - 21.15 Uhr | Michaela Brüning | 115,- € |

Aqua Power

| | | | | |
|----|---------|-------------------|------------------|---------|
| 15 | Samstag | 14.00 - 14.45 Uhr | Katharina Kleine | 120,- € |
|----|---------|-------------------|------------------|---------|

Body-Fitness

| | | | | |
|----|----------|-------------------|----------------|---------|
| 19 | Dienstag | 18.00 - 19.00 Uhr | Anja Rech | 96,- € |
| 23 | Mittwoch | 20.00 - 21.00 Uhr | Tanja Marschan | 100,- € |

BOP-Mix

| | | | | |
|----|---------|-------------------|------------|---------|
| 88 | Freitag | 09.00 - 10.00 Uhr | Eva Brozio | 100,- € |
|----|---------|-------------------|------------|---------|

Cross-Fitness - outdoor

| | | | | |
|----|----------|-------------------|-----------------|--------|
| 64 | Dienstag | 18.00 - 19.00 Uhr | Annika Weichold | 96,- € |
|----|----------|-------------------|-----------------|--------|

Fit mit Baby

| | | | | |
|----|---------|-------------------|-------------------|---------|
| 04 | Freitag | 11.15 - 12.15 Uhr | Nicole Sommerfeld | 100,- € |
|----|---------|-------------------|-------------------|---------|

Fit forever

| | | | | |
|----|---------|-------------------|----------------|---------|
| 03 | Freitag | 08.45 - 10.00 Uhr | Margret Kemner | 125,- € |
|----|---------|-------------------|----------------|---------|

Fit forever 50+

| | | | | |
|----|----------|-------------------|----------------|---------|
| 75 | Mittwoch | 17.00 - 18.00 Uhr | Margret Kemner | 100,- € |
|----|----------|-------------------|----------------|---------|

Fit-Mix 50+ (2x wöchentlich)

| | | | | |
|----------|-------------------------------|-------------------|----------------|---------|
| Dienstag | 13.00 - 14.00 Uhr und Freitag | 10.15 - 11.15 Uhr | Margret Kemner | 196,- € |
| 02 | Dienstag + Freitag | | Margret Kemner | 196,- € |

Fit werden - fit bleiben

| | | | | |
|----|----------|-------------------|-----------------|---------|
| 11 | Montag | 08.45 - 10.00 Uhr | Margret Kemner | 115,- € |
| 17 | Mittwoch | 11.00 - 12.15 Uhr | Margret Kemner | 125,- € |
| 91 | Mittwoch | 20.00 - 21.00 Uhr | Uschi Szymiczek | 100,- € |

Funktionsgymnastik für Senioren (65+)

| | | | | |
|----|----------|-------------------|----------------|--------|
| 95 | Dienstag | 11.30 - 12.30 Uhr | Margret Kemner | 96,- € |
|----|----------|-------------------|----------------|--------|

Functional Circuit - outdoor

| | | | | |
|----|------------|-------------------|-----------------|---------|
| 10 | Donnerstag | 19.00 - 20.00 Uhr | Annika Weichold | 115,- € |
| 26 | Donnerstag | 20.00 - 21.00 Uhr | Niklas Obermann | 115,- € |

Kung Fu Si Fang Chuan (ab 17 Jahre)

| | | | | |
|----|---------|-------------------|-----------|---------|
| 35 | Freitag | 19.15 - 20.45 Uhr | Chris Yim | 144,- € |
|----|---------|-------------------|-----------|---------|

Tabata und Zirkeltraining

| | | | | |
|----|----------|-------------------|-----------|--------|
| 22 | Dienstag | 19.00 - 20.00 Uhr | Anja Rech | 96,- € |
|----|----------|-------------------|-----------|--------|

Tabata-Mix

| | | | | |
|----|------------|-----------------|-------------------|--------|
| 25 | Donnerstag | 18.00-19.00 Uhr | Charlotte Rullich | 92,- € |
|----|------------|-----------------|-------------------|--------|

Wassergymnastik (Traugott-Weise-Schule, Wüstenhöferstr. 175)

| | | | | |
|----|---------|-------------------|------------------|---------|
| 66 | Freitag | 18.45 - 19.30 Uhr | Tom Schnittka | 125,- € |
| 67 | Freitag | 19.30 - 20.15 Uhr | Tom Schnittka | 125,- € |
| 43 | Samstag | 12.30 - 13.15 Uhr | Katharina Kleine | 120,- € |
| 44 | Samstag | 13.15 - 14.00 Uhr | Katharina Kleine | 120,- € |

Zumba*

| | | | | |
|----|---------|-------------------|--------------|---------|
| 89 | Freitag | 17.00 - 18.00 Uhr | Sania Farhat | 125,- € |
|----|---------|-------------------|--------------|---------|

Gesundheit & Entspannung

Asiatische Ausgleich- u. Rückengymnastik

| | | | | |
|----|---------|-------------------|-----------|---------|
| 32 | Freitag | 18.00 - 19.15 Uhr | Chris Yim | 120,- € |
|----|---------|-------------------|-----------|---------|

Beckenbodengymnastik

| | | | | |
|----|------------|-------------------|-----------------------|--------|
| 21 | Donnerstag | 14.00 - 15.00 Uhr | Tina Witte-Hungerbach | 92,- € |
|----|------------|-------------------|-----------------------|--------|

Feldenkrais (*für Fortgeschrittene)

| | | | | |
|-----|----------|-------------------|-------------|---------|
| 30 | Mittwoch | 16.00 - 17.00 Uhr | Claudia Opp | 125,- € |
| 80* | Mittwoch | 17.00 - 18.00 Uhr | Claudia Opp | 125,- € |

Osteoporose-Gymnastik

| | | | | |
|----|----------|-------------------|----------------|---------|
| 06 | Montag | 11.00 - 12.15 Uhr | Margret Kemner | 115,- € |
| 01 | Mittwoch | 10.00 - 11.00 Uhr | Margret Kemner | 100,- € |

Pilates (*für Fortgeschrittene)

| | | | | |
|-----|----------|-------------------|--------------------|---------|
| 78 | Mittwoch | 17.00 - 18.00 Uhr | Susanne Schumacher | 100,- € |
| 79 | Mittwoch | 18.00 - 19.00 Uhr | Susanne Schumacher | 100,- € |
| 28* | Freitag | 10.00 - 11.00 Uhr | Eva Brozio | 100,- € |

Qi Gong - Atemtechnik und Heilgymnastik

| | | | | |
|----|---------|-------------------|-----------|---------|
| 31 | Freitag | 13.45 - 15.00 Uhr | Chris Yim | 120,- € |
| 33 | Freitag | 15.00 - 16.15 Uhr | Chris Yim | 120,- € |

Rücken-Fit

| | | | | |
|----|----------|-------------------|-----------|---------|
| 51 | Mittwoch | 19.00 - 20.00 Uhr | Anja Rech | 100,- € |
|----|----------|-------------------|-----------|---------|

Wirbelsäulengymnastik

| | | | | |
|----|------------|-------------------|------------------|--------|
| 07 | Montag | 17.00 - 18.00 Uhr | Hartmut Bloch | 92,- € |
| 83 | Montag | 18.00 - 19.00 Uhr | Miriam Krosch | 92,- € |
| 09 | Montag | 18.00 - 19.00 Uhr | Hartmut Bloch | 92,- € |
| 45 | Montag | 19.00 - 20.00 Uhr | Miriam Krosch | 92,- € |
| 52 | Dienstag | 19.00 - 20.00 Uhr | Brigitte Hartwig | 96,- € |
| 53 | Dienstag | 20.00 - 21.00 Uhr | Brigitte Hartwig | 96,- € |
| 16 | Donnerstag | 09.00 - 10.00 Uhr | Iris Gallina | 92,- € |
| 18 | Donnerstag | 18.00 - 19.00 Uhr | Angelika Mertel | 92,- € |

Wirbelsäulengymnastik für Senioren

| | | | | |
|----|----------|-------------------|-----------------|--------|
| 05 | Montag | 10.00 - 11.00 Uhr | Doris Lüning | 92,- € |
| 12 | Montag | 10.00 - 11.00 Uhr | Margret Kemner | 92,- € |
| 47 | Dienstag | 10.00 - 11.00 Uhr | Angelika Mertel | 96,- € |
| 48 | Dienstag | 11.00 - 12.00 Uhr | Angelika Mertel | 96,- € |

Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule

| | | | | |
|----|---------|-------------------|-----------|---------|
| 08 | Freitag | 11.00 - 12.15 Uhr | Chris Yim | 120,- € |
|----|---------|-------------------|-----------|---------|

Yoga (*für Fortgeschrittene; ** für 50+)

| | | | | |
|------|------------|-------------------|------------------------------|---------|
| 73 | Montag | 09.45 - 11.15 Uhr | Damien Bandulet | 138,- € |
| 55 | Montag | 17.30 - 19.00 Uhr | Brigitte Becker | 138,- € |
| 54 | Dienstag | 10.00 - 11.30 Uhr | Brigitte Becker | 144,- € |
| 57 | Dienstag | 18.15 - 19.45 Uhr | Brigitte Becker | 144,- € |
| 58 | Mittwoch | 09.00 - 10.30 Uhr | Damien Bandulet | 150,- € |
| 59 | Mittwoch | 10.45 - 12.15 Uhr | Damien Bandulet | 150,- € |
| 77 | Mittwoch | 18.00 - 19.30 Uhr | Stephan Schmid | 150,- € |
| 60** | Mittwoch | 19.30 - 21.00 Uhr | Stephan Schmid | 150,- € |
| 87 | Donnerstag | 09.30 - 11.00 Uhr | Elisabeth Klahold NEU | 138,- € |
| 85 | Donnerstag | 16.30 - 18.00 Uhr | Damien Bandulet | 138,- € |
| 84* | Donnerstag | 18.00 - 19.30 Uhr | Damien Bandulet | 138,- € |

Yoga für Schwangere **NEU**

| | | | | |
|----|--------|-------------------|----------------------|--------|
| 56 | Montag | 19.15 - 20.15 Uhr | Margarethe Sliwinski | 92,- € |
|----|--------|-------------------|----------------------|--------|

Rehasport

(Teilnahme mit Verordnung vom Arzt) *(Dürerschule, Wallstr.2),
**(Wasser ,Traugott-Weise-Schule, Wüstenhöferstr. 175)

Orthopädie

| | | | | |
|-----|-----------|-------------------|-----------------------|--|
| 102 | Montag | 17.00 - 18.00 Uhr | Anja Rech | |
| 103 | Montag | 19.00 - 20.00 Uhr | Tom Schnittka | |
| 104 | Montag | 20.00 - 21.00 Uhr | Tom Schnittka | |
| 114 | Dienstag | 08.30 - 09.30 Uhr | Iris Gallina | |
| 100 | Dienstag | 12.00 - 13.00 Uhr | Angelika Mertel | |
| 107 | Dienstag* | 17.30 - 18.30 Uhr | Rita Kisseler | |
| 108 | Dienstag* | 18.30 - 19.30 Uhr | Rita Kisseler | |
| 110 | Dienstag* | 19.30 - 20.30 Uhr | Rita Kisseler | |
| 109 | Mittwoch | 09.00 - 10.00 Uhr | Iris Gallina | |
| 120 | Mittwoch | 13.00 - 14.00 Uhr | Tina Witte-Hungerbach | |
| 116 | Mittwoch | 14.00 - 15.00 Uhr | Tina Witte-Hungerbach | |
| 118 | Mittwoch | 12.00 - 13.00 Uhr | Tina Witte-Hungerbach | |

| | | | |
|-----|------------|-------------------|-----------------------|
| 111 | Donnerstag | 10.00 - 11.00 Uhr | Iris Gallina |
| 115 | Donnerstag | 11.15 - 12.15 Uhr | Iris Gallina |
| 119 | Donnerstag | 13.00 - 14.00 Uhr | Tina Witte-Hungerbach |
| 117 | Donnerstag | 15.00 - 16.00 Uhr | Tina Witte-Hungerbach |
| 105 | Donnerstag | 16.00 - 17.00 Uhr | Angelika Mertel |
| 101 | Donnerstag | 17.00 - 18.00 Uhr | Angelika Mertel |
| 113 | Freitag | 10.00 - 11.00 Uhr | Iris Gallina |
| 106 | Freitag | 11.15 - 12.15 Uhr | Iris Gallina |
| 112 | Freitag** | 20.15 - 21.00 Uhr | Tom Schnittka |

Sport in der Krebsnachsorge

| | | | |
|----|----------|-------------------|----------------|
| 86 | Dienstag | 10.00 - 11.00 Uhr | Margret Kemner |
|----|----------|-------------------|----------------|

Herzsport (ab Februar 2017) **NEU**

| | | | |
|-----|------------|-------------------|-----------|
| 300 | Montag | 15.30 - 16.30 Uhr | Anja Rech |
| 301 | Donnerstag | 10.00 - 11.00 Uhr | Anja Rech |

Sprechzeiten Rehasport:

| | | |
|------------|-------------------|--------------------|
| Mittwoch | 15.30 - 18.30 Uhr | (Telefon 675959) |
| Donnerstag | 08.30 - 12.30 Uhr | (Telefon 675959) |
| Freitag | 08.30 - 12.30 Uhr | (Telefon 47849913) |

Kinder

Bewegungsanregungen (1-2 Jahre)

| | | | | |
|----|------------|-------------------|-----------------|---------|
| 96 | Dienstag | 15.00 - 16.00 Uhr | Uschi Szymiczek | 96,- € |
| 97 | Dienstag | 16.00 - 17.00 Uhr | Uschi Szymiczek | 96,- € |
| 99 | Dienstag | 17.00 - 18.00 Uhr | Uschi Szymiczek | 96,- € |
| 65 | Mittwoch | 09.00 - 10.00 Uhr | Uschi Szymiczek | 100,- € |
| 37 | Mittwoch | 10.00 - 11.00 Uhr | Uschi Szymiczek | 100,- € |
| 81 | Donnerstag | 15.00 - 16.00 Uhr | Uschi Szymiczek | 92,- € |
| 82 | Donnerstag | 16.00 - 17.00 Uhr | Uschi Szymiczek | 92,- € |

Dance Kids (4-5 Jahre)

| | | | | |
|----|--------|-------------------|---------------|--------|
| 93 | Montag | 15.00 - 16.00 Uhr | Sandra Wendel | 92,- € |
|----|--------|-------------------|---------------|--------|

Fit Kids (7-10 Jahre)

| | | | | |
|----|--------|-------------------|---------------|--------|
| 94 | Montag | 16.00 - 17.00 Uhr | Sandra Wendel | 92,- € |
|----|--------|-------------------|---------------|--------|

Kung Fu Si Fang Chuan (ab 10 Jahre)

| | | | | |
|----|---------|-------------------|-----------|---------|
| 34 | Freitag | 16.30 - 18.00 Uhr | Chris Yim | 144,- € |
|----|---------|-------------------|-----------|---------|

Kurse im Wasser (Traugott-Weise-Schule, Wüstenhöferstr. 175)

Anfängerschwimmen (5-7 Jahre)

| | | | | |
|----|---------|-------------------|------------------|---------|
| 40 | Samstag | 09.30 - 10.15 Uhr | Katharina Kleine | 120,- € |
| 41 | Samstag | 10.15 - 11.00 Uhr | Katharina Kleine | 120,- € |
| 42 | Samstag | 11.00 - 11.45 Uhr | Katharina Kleine | 120,- € |
| 38 | Samstag | 11.45 - 12.30 Uhr | Katharina Kleine | 120,- € |

Wassergewöhnung Eltern/Kind (2-3 Jahre)

| | | | | |
|----|---------|-------------------|---------------------|---------|
| 69 | Freitag | 15.00 - 15.30 Uhr | Christine Breitkopf | 113,- € |
| 70 | Freitag | 15.30 - 16.00 Uhr | Christine Breitkopf | 113,- € |

Wasserbewältigung Eltern/Kind (4-5 Jahre)

| | | | | |
|----|---------|-------------------|---------------------|---------|
| 71 | Freitag | 16.00 - 16.30 Uhr | Christine Breitkopf | 113,- € |
| 72 | Freitag | 16.30 - 17.00 Uhr | Christine Breitkopf | 113,- € |

maler müller

Qualität für Ihr zuhause.

Roland Müller GmbH

fon 0201 · 68 27 10

fax 0201 · 65 13 29

info@malermueller.de

www.malermueller.de

Fassaden · Wärmedämmung

· Sanierung

· Anstrich

· Gestaltung

Raum · Gestaltung

· Instandsetzung

Balkon · Sanierung

Auch im Sitzen laufend bewegen

KREUZFIDEL
Ergonomie & Design

Girardetstraße 2 - 38
Eingang Rüttscheider Straße
45131 Essen
www.kreuzfidel.de

Steffi Jones hat gerufen

Vier Spielerinnen schaffen Sprung in die A-Nationalmannschaft

In den zarten Aufstrebungen des Frauenfußballs in Deutschland kannte kaum einer die Namen der einzelnen Nationalspieler: Birgit Prinz, Ariane Hingst, Renate Lingor kamen dem Einen oder Anderen bei der Frage in den Sinn. In der neueren Zeit sicherlich auch Nadine Angerer oder Cecilia Sasic. Aber in Verbindung mit der SGS Essen? Da kannte

man vielleicht nur den Namen Linda Bresonik. Aber sonst herrschte tiefes Schweigen im Wald. Das hat sich geändert, und darauf sind wir alle richtig stolz. Mittlerweile freuen wir uns über vier aktuelle deutsche Nationalspielerinnen in unserem Team: Lisa Weiß, Linda Dallmann, Jaqueline Klases und Sara Doorsoun. Wir möchten sie gerne kurz vorstellen:

Lisa Weiß

Unsere Nr. 1 ist mittlerweile im zehnten Jahr bei uns. Sie zählt seit der Zeit zu den absoluten Stützen und ist nicht nur eine wichtige Führungsspielerin. Sie ist eine echte Botschafterin für den Frauenfußball in und um Essen. In einem kürzlich veröffentlichten Interview auf dfb.de bezeichnete sie sich selbst als jahrelange Exotin neben vielen Spielerinnen aus Wolfsburg, Frankfurt und Potsdam in der Nationalelf. Obwohl sie nie eine echte Chance hinter Nadine Angerer hatte, fuhr sie immer gerne zur den Spielen. Dass sie das jetzt mit noch viel mehr Freude tut, kann jeder nachvollziehen.



Sara Doorsoun

Sara begann ihre Fußballkarriere beim SV Wesseling in einer Jungenmannschaft. Über Fortuna Köln und Wattenscheid ging es für Sara zunächst nach Bad Neuenahr, ehe sie über den Umweg Potsdam zur Saison 2013/2014 zu uns wechselte. Ein Glücksgriff für beide Seiten. Die Tochter eines Iraners und einer Türkin war wieder „zu Hause“, wir hatten eine wahre Perle in unserem Team – unberechenbar auf dem Platz, privat ein wunderbarer Mensch und toller Teamplayer. Nachdem sie zwischen 2006 und 2010 insgesamt zehn Partien für diverse Nachwuchsauswahlen des DFB absolvierte, feierte sie am 3. März 2016 beim She-Believes Cup im Spiel gegen Frankreich zu ihrem ersten A-Länderspiel und stand gleich in der Startelf.



Jacqueline Klases

17 war sie, als sie zur Saison 2011/2012 von der SG Lütgendortmund zu uns an die Ardelhütte kam. Es dauerte keine acht Monate bis Jacki in der deutschen U19 debütierte. Danach wurde es nach außen hin fußballerisch ruhig um sie. Hinter den Kulissen arbeitete sie immer weiter an ihren Stärken und wuchs immer mehr zu einer der besten Defensivspielerinnen der gesamten Bundesliga heran. Die neue Nationaltrainerin Steffi Jones kam dann nicht mehr an ihr vorbei und so feierte Jacki am 20. September im Spiel gegen Ungarn ihre Premiere im Nationaldress.



Manch einer wird sicherlich verdutzt schauen oder vielleicht ein wenig ungläubig staunen, wenn er diese schöne Momentaufnahme sieht. Aber Lisa brachte es in dem oben schon angesprochenen Interview mit dfb.de auf den Punkt: „Harte Arbeit jeder einzelnen Spielerin, ein toller Teamgeist in der Mannschaft und eine gute, strukturierte Jugendarbeit.“ Wir sehen das als Verpflichtung, den eingeschlagenen Weg weiterzugehen und noch ein wenig mehr zu arbeiten.

Linda Dallmann

Es ist keinesfalls als Abwertung gegenüber den anderen dreien gemeint, wenn man Linda als die talentierteste des SGS-Quartetts bezeichnet. Die älteste der drei Dallmann-Schwwestern absolvierte 2011 im Trikot von Bayer Leverkusen im Alter von 17 Jahren ihr erstes Bundesligaspiel. Es sollten in den kommenden Jahren noch viele weitere bei der SGS folgen. Hinter Melanie Hoffmann wuchs sie immer mehr in die Rolle der torgefährlichen Spielmacherin. Als ihr Name selbst den Bundesligatrainern noch nicht so richtig geläufig war, sagte einer der Herren in einer Pressekonferenz nach dem Spiel: „Also die Kleine mit der 10, die hat uns alle schwindelig gespielt.“ Auch das sollte nicht das einzige Mal gewesen sein. Seit dem 16. September ist sie eine deutsche Nationalspielerin.



Sport ist uns wichtig.
Unserer Krankenkasse auch?



Bewusst zu leben lohnt sich. Sichern Sie sich Ihren persönlichen Vorteil mit IKK Bonus und Gesundheitskonto.

Weitere Informationen unter unserer kostenlosen IKK-Servicehotline: 0800 455 1111. Oder auf www.ikk-classic.de

ikkclassic

Werden Sie Werbepartner bei der SGS.
Sprechen Sie uns an!
Telefon 675959 oder per mail an
mail@sg-schoenebeck.de

Aller guten Dinge sind drei

In einer spannenden Qualifikationsrunde vor den Sommerferien konnte sich die C1 der SGS zum dritten Mal hintereinander für die Niederrheinliga (NRL) qualifizieren. Damals unterlagen wir im ersten Spiel dem Tuspo Richrath mit 0:2, es folgte ein 4:1 bei der SSVg Velbert und im alles entscheidenden Spiel musste ein Sieg beim Ratinger Club RW Lintorf her. Bei strömendem Regen schafften wir schließlich den verdienten 1:0-Erfolg durch ein Tor von Robin Wicker. Somit konnten sich die Trainer Martin Schmidt, Volker Skuppin sowie Torwarttrainer Matthias Kloss und Lauftrainer Klaus Michels (Diplo) mit der Mannschaft auf die hohen Anforderungen der Niederrheinliga (NRL) vorbereiten.



SGS-C1 / Saison 2016/2017

Zum Auftakt ging es zum ersten Lokald Derby an die Hubertusburg (ESG 99/06). In einem packenden, kampfbetonnten Spiel behielten wir letztlich die Oberhand und siegten mit 2:0. Schon hier war abzusehen, dass die Spiele nichts für schwache Nerven sind. Viele Partien finden auf Augenhöhe statt und Kleinigkeiten sowie Tagesform sind entscheidend. Jeder Punkt muss hart erkämpft werden. Unser erstes Heimspiel verlief dann auch so unglücklich, dass wir die Punkte unserem Gast aus Kleve (1. FC) überlassen mussten. Hochkarätige Chancen wurden nicht genutzt und der Gegner machte quasi aus dem Nichts 2 Tore.

Am 3. Spieltag ging es zum VFB Homberg, wo wir nach anfänglichen Schwierigkeiten 6:0 gewinnen konnten. Hier zeigte auch unser Neuzugang

Sam Bader aus dem Jungjahrgang (2003er) seine Torgefährlichkeit und erzielte drei Treffer für unsere Mannschaft. Es folgte ein Heimspiel gegen Hamborn 07, das wir deutlich unterlegen mit 1:4 verloren. In diesem Spiel war gut zu erkennen, wo unsere Grenzen liegen. Im nächsten Lokald Derby ging es zum Heisinger SV und nach einer mühsamen ersten Halbzeit (0:0) konnten wir noch 3:0 gewinnen.

Am 6. Spieltag schafften wir schließlich unseren ersten Heimsieg gegen einen gleichwertigen Gegner Union Nettetal. Das 3:1 war etwas schmeichelhaft für uns, aber letztlich waren wir effizienter vor dem Tor und somit der verdiente Sieger. Dass man nie 3 Punkte vorher einplanen sollte, erfuhren wir dann beim nächsten Auswärtsspiel in Kevelaer. Der Gastgeber setzte die Partie

auf dem tiefen Naturrasen an und bei Regen und unserem nicht ganz passenden Schuhwerk hieß es schließlich auch verdient für beide Seiten 1:1.

Somit stehen wir aktuell (Stand Nov. 2016) bei 13 Punkten nach 7 Spielen. Prinzipiell eine ordentliche Ausbeute. Allerdings stehen in der Hinrunde noch schwere Aufgaben an.

Für uns gilt weiterhin nur ein Ziel: 9. Platz oder besser, der bei erneuter Qualifikation unserer 2003er ein 4. Jahr hintereinander in der NRL bedeuten würde.

Bleibt noch zu erwähnen, dass wir im Pokal zwei 5:0-Erfolge gegen den FC Kray sowie Schonneck einfahren konnten.



Oakley Sportbrillen – für mehr Sicherheit und Spaß beim Sport.
In Ihrer Opti thek.

Opti thek
Meisterbetrieb Unthan-Langen

Oakley steht für technisch hochwertige und coole Sonnen- und Sportbrillen.

Für viele Sportler ist Oakley die erste Wahl. Ob klassische Designs oder moderne, futuristisch anmutende Formen - bei Oakley ist alles möglich. Die unterschiedlichen Brillenglastönungen im Bereich der Sportbrillen sind bei Oakley einzigartig. Finden Sie jetzt Ihr persönliches Oakley Highlight - in der Opti thek.

Die Auswahl der richtigen Sportbrille ist nicht ganz einfach. Oft irritiert die gewählte Glastönung die Sicht, die Augen tränen aufgrund von Zugluft. Die Gläser beschlagen oder lassen unangenehmes Blendlicht durch. Eine kompetente Beratung ist bei der Wahl der richtigen Sportbrille unerlässlich.

Kommen Sie zu einem umfassenden Sportbrillen-Check-Up in die Opti thek und testen Sie die Brillen live in unserem Windkanal.

Jetzt Termin vereinbaren – unter: 02 01 / 26 71 52.

SP: NeyIhr **Service-Partner****Metz**-FachhändlerSeit über
35 Jahren
in BorbeckTV-Reparaturen aller Fabrikate
SAT-Montage • Liefer-Service
Neu: Kaffeeautomaten-ReparaturWüstenhöferstraße 226 • Essen-Borbeck
☎ 02 01 / 68 70 06 • Inhaber: Albo Mirto

WIR MACHEN FÜR EUCH DIE WELLE!

Laola

VERANSTALTUNGEN JEDER ART

Das Vereinslokal auf dem Gelände der SG-Schönebeck.
Ardelhütte 166 b • 45359 Essen • Telefon: 0201.67 38 01www.laola-essen.de**VOLL IM EINSATZ**

AUF DEM PLATZ UND IN DER WERKSTATT

BERGMANN

KarosserieTechnik

Frintroper Straße 33-35 • 45355 Essen
www.bergmann-karosserietechnik.deMit einem Kasten Stauder tun
Sie nichts für den Regenwald.

Aber dafür jede Menge für den Sport im Ruhrgebiet.

Stauder
unterstützt über
70 Fußball- und
Sportvereine in
der Region!

Ehrlich wie das Ruhrgebiet.

Erfolgreiche Fußball-Senioren

Wenn der Platzwart das Sagen hat

Wenn es in einer Mannschaft hinten und vorne nicht passt, das Team keinen Erfolg hat oder Ziele mit steter Regelmäßigkeit um Sonnensystembreite verpasst werden, tauscht man gerne mal den Trainer aus. Meist folgt diesem entweder der eigene Co, einer der Nachwuchscoaches oder ein anderer, gerade freier „Feuerwehrmann“, dessen Besen dann gut kehren soll. Schönebeck pfeift auf derlei Regeln und schickt seinen Platzwart an die vorderste Front. Ganz nach dem Motto: „Der kennt den Platz am besten...“



Zugegeben, Ergün Filinte ist ja nicht irgendein Platzwart, der nebenbei Klümpchen für 20 Cent verkauft. Der kleine Wirbelwind ist einer der besten Straßenfußballer, die Essen je hatte. Einer mit Meinung, die er auch äußert und einer mit Ahnung, die man spürt. Einer mit einem Faible für Disziplin und Offensivfußball und einer, der ein Auge auf die Nachwuchskräfte im eigenen Verein hat. Nachdem Ergün in der Rückrunde der vergangenen Saison schon das Zepter an der Seitenlinie mit übernommen hatte, spielt er gerade seine erste Saison als Cheftrainer. Zusammen mit seinem selbst kickenden Co-Trainer Marc Dyballa und einem hungrigen Team aus letztjährigen A-Jugendlichen und Spielern mit Erfahrung eilt die 1. Herrenmannschaft in der Kreisliga A von Erfolg zu Erfolg. Ob am Ende der Aufstieg in die Bezirksliga möglich ist, wird man sehen. Wichtiger ist, dass dieser Weg das Erfolgsmodell der Zukunft sein soll.



Obere Reihe von links: Marcel Reichinger, David Richter, Serhat Ursavas, Tobias Uehmann, Dominik Weingart, Abdessamad (Abid) Laktab. Mittlere Reihe von links: Yahier Silaj, Rizan Kasem, Tobias Schramm, Patrick Caspari, Hendrick Titum, Özi, Serkan Aslan, Betreuer Karl Duisken untere Reihe von links: Markus Lasonczik, Mahmoud Ibrahim, Luca Bartoloni; Sebastian Kuhn, Nils Engelberg, Martin Sprenger, Nassim Kamboua, Naoufel Bouazza



Obere Reihe von links: Simon Gründges, Fabian Ulbrich, Daniel Wibe, Lukas Hombücher, Tom Keuter, Mohammad Ali Bacha. Mittlere Reihe von links nach rechts: Christian Kersjes, Falko Euler, Nico Guthoff, Simon Hengst, Marti Moll, Sebastian Thyssen, Florian Zeutschler, Mike Dreker, Untere Reihe von links nach rechts: Phillip Steinert, Pascal Caspari, Simon, Jan Guthoff, Dennis Kramer, Dario Dreker, Detlev Scholz

Auch die 2. Mannschaft spielt eine tolle Runde. Leider konnte der bisherige Trainer, Daniel Wawarek, sein Amt aus beruflichen Gründen nicht mehr ausüben. Dafür übernahm zu Saisonbeginn mit Christian Kersges, Florian Zeutschler und Mike Dreker ein Trainertrio aus Schönebecker Urgesteinen die Verantwortung. Dazu konnte die Mannschaft

**MiG**
Management • Immobilien • GutachtenBei mir erhalten Sie ein maßgeschneidertes
Immobilienpaket für dieImmobilienvermittlung
Wohnungseigentums- / Mietverwaltung
WertermittlungKirsten Migge • 0201-46 92 04 15 • www.mig-nrw.de

**HISTORISCHE GÄRTNEREI
HOLTWIESCHE**

Moderne Floristik Schnittblumen
Topfpflanzen und Dekorationsartikel
Gartenpflanzen Gartenpflege
Gartenbau
Grabpflege und Grabgestaltung
Baumfällarbeiten

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Michael Holtwiesche und Mitarbeiter

Früntroper Straße 59 · 45355 Essen · Tel. 0201 / 4 38 53 96 · Fax 0201 / 4 38 53 96

VPV
Der Vorsorgeberater seit 1827

Vorsorge, die nahe liegt:
Als Ihr Ansprechpartner der VPV kenne ich optimale Lösungen für Ihre Vorsorge und bin ganz in Ihrer Nähe. Rufen Sie mich einfach an!

Karin Herborn
Versicherungsfachfrau (IHK)
Schönebecker Straße 72
45359 Essen
Tel.: 02 01 / 49 55 03 89
Karin.Herborn@vpv.de

Mit der richtigen Vorsorge können Sie auch im Alter noch Vollgas geben!

Bedarfsgerechte Vorsorge braucht fachkundige Beratung. Bei uns erhalten Sie beides!

Ihr LVM-Servicebüro
Ralf Dusy
Aktienstraße 45
45359 Essen
Telefon (0201) 86 86 30
info@dusy.lvm.de

LVM
VERSICHERUNG

In guten Händen. LVM

Unsere Werbepartner in Ihrer Nähe.



Sehkomfort auf den Punkt gebracht ...

Kompetent für Design & Qualität

optik röcken
BRILLEN · CONTACTLINSEN
Rechtstraße 13-15 · 45355 Essen
Tel.: (0201) 67 46 71 · Fax: (0201) 67 70 61

Peter Seidel

Unsere Leistungen für Sie:
• Sehergonomieberatung
• Beratung zu Filter- und Gleitsichtgläsern
• Fassungen aller namhaften Hersteller
• Eigene Brillenkollektionen
• Spezialbrillen (z.B. Tauch- und Schießbrillen)
• Sehhilfen für Sehbehinderte (z.B. Lupenbrillen, elektronische Sehhilfen)
• Optimale Anpassung und Betreuung in unserem Contactlinsen-Institut

DIZON
FASHION

Ricarda Bergmann
Brausewindhang 64
45359 Essen
T: 0201.685 86 34
WWW.DIZON.DE

DI-FR: 11-18.30 UHR

Impressum
Sportgemeinschaft Essen-Schönebeck 19/68 e.V.
Redaktion: Annika Weichold/Anja Rech/Hartmut Bloch
Mediengestaltung: Klaus in der Wiesche
Druck: Druckerei und Verlag Peter Pomp GmbH
Foto: Seite 6, 11 fotolia, © 2016 SGS
Auflage: 13.000
Das nächste Sportlicht erscheint zum 01.06.2017

fast komplett komplett gehalten werden. Daher überrascht der Höhenflug der Jungs nicht wirklich. Ziel ist am Ende ein Platz unter den ersten 5.

Keine Änderungen auf den Trainer- bzw. Betreuerpositionen gab es in der dritten und vierten Seniorenmannschaft. Bis auf einige alters- oder beruflich bedingte Abmeldungen, für die aber guter adäquater Ersatz gefunden werden konnte, blieben die Teams zusammen. Die dritte Mannschaft hat dabei eine Mammutaufgabe in der enorm schweren Gruppe 1 der Kreisliga B vor sich. Sie steht zwar aktuell im unteren Drittel der Tabelle, erzielt aber gegen sehr viele erste Mannschaften ordentliche und achtbare Ergebnisse. Ganz anders dagegen die Situation der vierten Senioren: Sie stehen auf Platz 1 der Kreisliga C und peilen die Meisterschaft an.

Wir wünschen allen Mannschaften einen weiter erfolgreichen und verletzungsfreien Verlauf der Saison.

Frank Neuhaus / Frank Wälscher



Hinterer Reihe von links: Mirko Zorn, Markus Schlüter, Randy Szymiczek, Simon Blex, Joshua Derryckx, Dennis Eichhorn, Co-Trainer Sven Tappeser. Mittlere Reihe von links: Maximilian Besecke-Cronenberg, Peter Adelskamp, Kevin Weßelburg, Sebastian Stock, Mirko Kraetzer, Ralf Pohlhaus, Trainer Oliver Tappeser, Co-Trainer Jörg Funke. Untere Reihe von li. nach re.: Vincent Förster, Tim Bardenhagen, Yannick Schuster, Chris Lühmann, Maurice Wiersch, Okhtai Khani, Tim Schäfers



Obere Reihe: Matthias Brinkmann, Andre Lange, Tim Frieburg, Marco Dräger, Dominik Bode Lindemann, Fabian Büttgen, Stanislav Schimanski
Mittlere Reihe: Marcel Theodor Gnielinski, Philipp Speh, Nico Hermsen, Sandro Ortiz-Gomez, Jan Mertzen, Jens Kanka, Julian Geitz, David Krüger, Dennis Siegel, Mario Przygoda
untere Reihe: Timo Gottschling, Naqib Darwesh, Sascha Rienas, Dominik Nökel, Marc Nucke, Matthias Sünkler, Caner Kaya, Yannick Molly, David Stefan Schick

Mach es einfach – das DEUTSCHE SPORTABZEICHEN
auf der Sportanlage Ardelhütte 166a, 45359 Essen am:



| | |
|-----------------------------|-----------|
| Freitag, 05. Mai 2017 | 18.00 Uhr |
| Freitag, 26. Mai 2017 | 18.00 Uhr |
| Freitag, 09. Juni 2017 | 18.00 Uhr |
| Freitag, 26. Juni 2017 | 18.00 Uhr |
| Freitag, 07. Juli 2017 | 18.00 Uhr |
| Freitag, 01. September 2017 | 18.00 Uhr |
| Freitag, 22. September 2017 | 18.00 Uhr |
| Freitag, 06. Oktober 2017 | 18.00 Uhr |
| Freitag, 20. Oktober 2017 | 18.00 Uhr |

Ansprechpartner:
Klaus Diekmann Tel.: 0201 / 689092

Weitere Prüfer:
Hans-Jürgen Parusel, Ulrich Stump, Josef Komander
Karl-Heinz Funke-Kaiser, Roswitha Gawlick
Norbert Stakemeier, Reinhard Risch



WOLLENBERG.

Wohnen | Kochen | Design

Altendorfer Str. 9 | 45127 Essen | Tel. 228831 | www.wollenberg-wohnen.de



KÜCHE



TRIFFT



- Individuelle Küchenplanung
- Designorientiertes Wohnen
- Außergewöhnliche Accessoires
- Kompetente Beratung
- Vertrauensvoller Service



WOHNEN



Wenn altes Eisen biegsam ist wie junger Stahl

Die Rehasportgruppe „Hockergymnastik“ strahlt vor Vitalität

Jeden Donnerstag kurz nach Elf Uhr morgens wird es langsam trubelig an der Ardelhütte. Dann kommen die Frühstarter des 20. Jahrhunderts. Will sagen: In der „Hockergymnastik“ sind Menschen dabei, die haben ihre Jugendzeit noch in schwarz/weiß erlebt. Deren Robbie Williams hießen Buster Keaton und Charlie Chaplin. Die haben Autos noch mit der Kurbel gestartet. Das Essen wurde noch im Topf gekocht und nicht im Thermomix. Und der Euro hieß mit Fug und Recht Reichsmark. Fragt mal nach bei Magarete und Hanne, beide heute blühende 91 Jahre alt, was die in ihrem Leben alles mitgemacht und hinter sich gebracht haben.

Und heute? Da sitzen die beiden jeden Donnerstag zwischen 11.15 Uhr und 12.15 Uhr im Kursraum 1 relaxt und entspannt neben Trainerin Iris Gallina auf ihren Höckerchen, bringen ihre alten Körper noch Mal in Schwung und hauchen ihnen damit ein wenig frischen Wind ein. Nein, es geht ihnen schon lange nicht mehr darum, den Herren der Schöpfung mit einem top gestylten Body schöne Augen zu machen. Da können Hanne und Margarete nur weise drüber lächeln.

das sehr gerne und sehr intensiv angenommen wird.“

Und wie das bei einer so lebenserfahrenen Gruppe schon mal vorkommen kann, geschieht rund um die sportlichen Aktivitäten manch merkwürdig Ding.



v.l. Heinz Gerschermann (83) Winfried Breil (85)



v.l. Margarethe Lauer (91), Iris Gallina (ÜL), Hannelora Bohnheio (90)

nur was zu klönen:

Nein, nein, die Damen müssen auch richtig ran. Neben Konzentrationsübungen, altersgerechten Spielen und einem hohen Maß an Geselligkeit gehören auch sportliche und gesundheitliche Aspekte

Muskelaufbau und Muskelhaltung zum regelmäßigen Programm. Geschäftsführer Hartmut Bloch: „Fit bis ins hohe Alter ist bei uns keine Floskel, die sich nach außen hin gut macht. Für uns ist das eine Verpflichtung, ein Angebot,

So haben sich bei der Hockergymnastik die Freunde Winfried und Heinz wiedergefunden, die sich mehr als 40 Jahre nicht mehr gesehen hatten. Klar, dass die sich eine Menge zu erzählen haben.

Und jeden Donnerstag um 12.15 Uhr heißt es: „Wer hat an der Uhr gedreht? Ist es wirklich schon so spät?“ Die Stunde ist rum. Viel zu schnell, wie alle unisono bestätigen. Dann haben sie wieder das eine Ziel, wie es Wolfgang formuliert: „Ich freue mich um 12.16 Uhr schon wieder auf die nächste Woche. Es macht einfach eine Menge Spaß und die Bewegung ist ein guter Ausgleich.“

über 100 Jahre

Umzüge **Meinrich**[®]

... der freundliche Familienbetrieb



Umzug um die Ecke – um die Welt ?

- Packservice
- Küchen- und Möbelmontagen
- Seniorenzüge + Service

Sonderkonditionen für SGS-Mitglieder!



Lagerung tagelang – jahrelang?

- Einzelstücke + kplt. Hausrat
- Sicher – sauber – trocken
- Varioboxen versch. Größen

unser guter Ruf: 0201-677373 besuchen Sie uns unter: www.meinrich.de

 **vollmergruppe**
dienstleistung
security parking cleaning services

GENAU MEIN DIENSTLEISTER
Das Leistungsspektrum eines Konzerns und die persönliche Betreuung eines Familienunternehmens.

Alle Leistungen aus einer Hand – für mich das perfekte Angebot. Die Profis der Vollmergruppe schützen, bewahren und sichern meine Werte. Sie sorgen für Ordnung und Sauberkeit, betreiben mein Parkflächenmanagement und helfen mir, personelle Engpässe zu überbrücken. Dienstleistung ist für mich persönliche Betreuung, Transparenz, Leistung und partnerschaftliche Zusammenarbeit.
Die Vollmergruppe – genau mein Dienstleister!

[24/7] 0208 588 577
Offen für Ihre Aufgaben

Neckarstraße 22-24 · 45478 Mülheim an der Ruhr · www.vollmergruppe.de

Mehr Ideen. Mehr Küche. Mehr Genuss.

Küchenstil-Beratungswochen
Jeder Mensch hat eigene Vorstellungen und seinen eigenen Stil. Wir finden für alles die Lösung. Wie wir Ihren persönlichen Küchenraum ideenreich gestalten, zeigen wir Ihnen gerne. Schauen Sie vorbei. **Wir freuen uns auf Sie.**

BALSTER
Lifestyle für Ihr Zuhause!

Marktstraße 57-59 · 45355 Essen-Borbeck · Telefon 0201/86 88 00 · www.balster-essen.de

Öffnungszeiten: Mo. – Fr.: 9:00 – 13:30 und 14:30 – 18:30 Uhr, Mittwochs bis 18:00 Uhr · Sa.: 10:00 – 14:00 Uhr und nach individueller Vereinbarung

NEU
Yoga
Donnerstag 09.30–11.00 Uhr, Kurs 87
Übungsleiterin: Elisabeth Klarhold

NEU
Parcours
Turnhalle Eichendorffschule
6 – 10 Jahre
Freitag 16.00–17.00 Uhr
ab 13.01.2017

Gaststätte Laola
Ardelhütte 166b
45359 Essen
Tel.: 0201-67 38 01
mobil: 0157-88 177 260
**Dienstags:
Schnitztag
im Laola**

Unsere Öffnungszeiten:
Mo. – Mi. 16:00 – 00:00 Uhr
Do. geschlossen
Fr. 16:00 – 00:00 Uhr
Sa. + So. 10:00 – 17:00 Uhr

Fitclub
Neuaufnahmen im
März und Juni
Tel. 0201/8659082

Abbuchung der Vereinsbeiträge
jährlicher Beitrag:
1. Feb. (Monate 1-12)
halbjährlicher Beitrag:
1. Feb. (Monate 1-6) und 1. Aug.
(Monate 7-12)
vierteljährlicher Beitrag:
1. Feb. (Monate 1-3), 1. Mai (Monate 4-6),
1. Aug. (Monate 7-9) und 1. Nov.
(Monate 10-12)

SGS
19/68
Neuer Knustrasee
an der Ardelhütte

Für weitere Bilder
einfach den QR-Code
scannen



BURKOWSKI



Ihr Frischecenter



WWW.FRISCHECENTER-BURKOWSKI.DE