

# TURNBODEN



DER SPORTREPORT DES TUS OBERBRÜGGE 1870 E.V.

## Nr. 20



### VERANSTALTUNGEN 2006

**25. März 2006**

19.30 Uhr Turnhalle/ Bürgerhaus Turnerfest

**15. April 2006**

14.00 Uhr Grundschule Ostereiersuchen  
18.30 Uhr Freizeitanlage Osterfeuer

**25. Mai 2006**

9.00 Uhr ehem. Dorfschänke Himmelfahrtswanderung

**26.06. - 08.08.2005 Sommerferien**

**24. August 2006**

18.00 Uhr Grundschule/ Freibad Nattenberg Schwimmen für Sportabzeichen

**25. August 2006**

19.00 Uhr Grundschule Radfahren für Sportabzeichen

**26. August 2006**

14.00 Uhr Sportanlage Vereinskinderturnfest  
18.00 Uhr Sportanlage 16. Cross- u. Querlauf

**27. August 2006**

13.00 Uhr Sportanlage Volleyball-Turnier 222+

**10. November 2006**

18.00 Uhr Schulgelände Martinsmarkt

**19. November 2006**

13.00 Uhr Turnhalle LoChon-Turnier

**08. Dezember 2006**

16.00 Uhr Turnhalle Nikolausfeier

**11. Dezember 2006**

13.00 Uhr Turnhalle Stutenkerl-Volleyball-Turnier

**www.tus-oberbruegge.de**

**TuS Oberbrügge 1870 e.v.**

**HERZLICH WILLKOMMEN**

Der TuS Oberbrügge bietet seit über 136 Jahren seinen Mitgliedern ein vielseitiges Turn- und Sportangebot. Einen Einblick in das aktuelle Angebot können Sie auf den angebotenen Seiten aufrufen.

Erste Vorsitzende des TuS Oberbrügge:  
Angela Raus  
Haus-Rhade-Weg 4  
58553 Halver-Oberbrügge

Kontakt:  
Telefon: (02353)900441  
e-mail: info@tus-oberbruegge.de

Wir wünschen allen viel Spaß beim Turnen und Sport, denn im Verein ist der Sport am schönsten!

- Home
- Trainingszeiten
- Veranstaltungen
- Ergebnisse
- Cross & Quer
- LoChon
- Iw F
- Kontakt
- Turnboden
- Anmeldung
- Impressum

**KLICK DICH REIN!**

EUER TUS ONLINE: NEUES DESIGN & MEHR INFOS  
Wir freuen uns auf euren (Online-) Besuch!

Besuchen Sie uns im Internet unter [www.tus-oberbruegge.de](http://www.tus-oberbruegge.de)

Wir waren dabei - vom 14. - 20. Mai 2005

# Deutsches Turnfest Berlin



Auch 2005 nahm der TuS Oberbrügge mit mehr als 30 Teilnehmern wieder am Deutschen Turnfest in Berlin teil. Pünktlich um 6.30 Uhr trafen sich am Samstag, 14.05., die TuS-Teilnehmer am Glockenweg, um mit einem Kattwinkel-Bus nach Berlin zu fahren. Rasch wurde das Gepäck eingeladen und dann ging es um 7.00 Uhr los. Am frühen Nachmittag wurde Berlin erreicht, die meisten bezogen in der Anna-Freud-Oberschule ihr Quartier, einige übernachteten in einem Hotel im Stadtteil Charlottenburg.

Zum Festzug um 17.30 Uhr trafen sich alle wieder am Brandenburger Tor. Diesmal nahmen nur ausgewählte Gruppen der Landesturnverbände am Festzug teil, wir waren die interessierten Zuschauer. Leider begann es zu regnen, so zog sich der TuS zum abendlichen Umtrunk in die Bierbörse zurück. Einige Unentwegte gingen dann trotz des Regens noch einmal zum Brandenburger Tor, um bei der offiziellen Eröffnung des Deutschen Turnfestes durch den Bundespräsidenten um 21.00 Uhr dabei zu sein.

Die weiteren Tage waren ausgefüllt mit zahlreichen sportlichen und kulturellen Aktivitäten. Am Wahlwettkampf nahmen zahlreiche Oberbrügger teil, so Patricia Vanselow, Eveline Müller, Fabian Ziegowski, Dennis Willer, Caspar-Heinrich Steinbach, Klaus Noack, Gerd Kleine, Bernd Eicker, Dieter Matton und Bernhard Lucks. Hervorzuheben sind die ausgezeichneten Platzierungen von Dieter Matton und unserem Bürgermeister Dr. Bernd Eicker. Dieter Matton erreichte in seiner Altersklasse den 5. Platz und Bernd Eicker den 12. bei einem großen Teilnehmerfeld.

Beim Freizeit-Volleyball-Turnier in der Klasse Männer 50 mischte die starke Truppe unter dem Coach Gerd Kleine gut mit. Leider wurden die TuS-Sportler nur Gruppenzweiter und erreichten so einen 5. Platz. Bei diesem starken Teilnehmerfeld doch eine beachtliche Leistung.

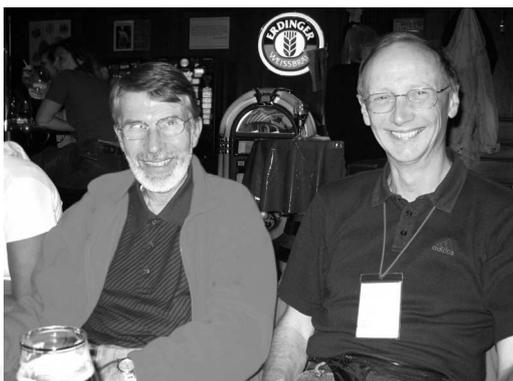




Wie bei den bisherigen Turnfesten beteiligte sich der TuS-Oberbrügge auch an den zahlreichen Mitmachangeboten. Hier gab es zwar keine Medaillen sondern Anstecknadeln zur Erinnerung. So nahm eine kleine TuS-Gruppe am Trimm-Orientierungslauf teil. Im Waldgebiet Berlin-Eichkamp waren 10 Stationen mit Hilfe einer Karte zu finden und anzulaufen. Durch einen Chip wurde an jeder Station kontrolliert, ob und wann der Kontrollpunkt erreicht worden war. Allen Teilnehmer hat dies sportliche Betätigung viel Spaß gemacht.

Die Messehallen Berlin boten viel Abwechslung, Die TuS-Frauen beteiligten sich hier rege an Workshops. Rhythmische Sportgymnastik, Geräteturnen, Trampolinspringen, Austragungen der Deutschen Meisterschaften in verschiedenen Disziplinen und zahllose Vorführungen faszinierten die Besucher, auch uns.

Zu einem Deutschen Turnfest gehört nicht nur Sport sondern auch Geselligkeit und Kultur. Ausflüge nach Potsdam und die Sehenswürdigkeiten Berlins beeindruckten uns immer wieder, in Berlin besonders die Innenstadt mit der Straße Unter den Linden.



Ein Höhepunkt war sicherlich die Besichtigung des Reichstages am Mittwoch, 18.05. Der Vortrag im Plenarsaal und der anschließende Rundgang durch die Glaskuppel waren durch die Vermittlung von Halvers Bürgermeister Dr. Bernd Eicker zustande gekommen, der ja auch TuS-Mitglied ist. Von der Kuppel hatten wir, das Wetter spielte mit, einen hervorragenden Ausblick über die Stadt. Der Tag klang in der »Ständigen Vertretung«, einem bekannten Berliner Treff, als TuS-Abend aus. Am Freitag, 20.05., fuhr der TuS Oberbrügge wieder nach Hause. Ein wenig Wehmut war bei der Abreise zu spüren. Alle hatten eine ereignisreiche schöne Woche in einer fröhlichen Gemeinschaft in Berlin verlebt.

In Frankfurt 2009, beim nächsten Deutschen Turnfest, wollen wohl all wieder dabei sein.

Euer Bernhard Lucks

## Eindrücke vom Deutschen Turnfest Berlin Festgehalten von Eveline, Patrícia, Dennis und Fabian

### Samstag

“Die Busfahrt war toll, aber total lang.”

“Als wir in der Schule angekommen sind haben wir uns geärgert, dass wir ein kleineres Zimmer als die Jungs haben. Danach waren wir am Brandenburger Tor beim Festumzug. Es hat geregnet und es war kalt. Wir haben Detlef !D! Soost, Horst Köhler und die Band Josie gesehen”

### Sonntag

“Wir haben die Messehallen besichtigt. War toll, nur das laufen war schlimm.”

“Kleine Kinder haben geturnt. Die waren beweglich wie ein Flummi.”

### Montag

“Am Montag haben wir den Zilles-Test gemacht und beim “Großstadt-dschungel” mussten wir mit einem Einkaufswagen rumfahren”

“Beim Spielparcours am Fernsehturm waren lange Schlangen und wir mussten sehr lange warten.”

“Abends haben wir beim Jugoslawen gegessen. Das war lecker.”

### Mittwoch

Dennis hatte Wettkampf. War gut, aber weite Strecken zu laufen.”

“Abends waren wir beim”TuS-Abend” - war gut.”

### Dienstag

“4. Pin ergattert in der Messehalle”

“Wir haben Federfußball gelernt und einen Sonnenhut bekommen.”

### Freitag

“Die Busfahrt war super, weil die Mädchen gesungen haben und weil die Fahrt kürzer war.”

### Donnerstag

“Eveline, Patrícia und Fabian hatten ihren Wettkampf. War toll. Wir sind gelaufen, gesprungen und mussten Vollball werfen. Das war schwierig. Am Ende des Tages haben wir eine Medaille bekommen.”

## Ostern 2005

Am Karsamstag fand das immer wieder beliebte und gern angenommene Ostereier suchen für alle Kinder aus Oberbrügge statt. An die 100 Kinder mit ihren Eltern und oder Großeltern machten sich auf und wanderten »Rund um Oberbrügge,, während zahlreiche Osterhasen-Helfer 600 Ostereier auf dem Freizeitgelände und an der Sportanlage versteckten. Abends wurde dann - gemeinsam mit dem MGV - zum 15. Mal das Osterfeuer entzündet.



## Volleyball-Jugend erkämpfte sich einen guten sechsten Platz

Bei ihrem ersten Volleyballturnier belegte die junge Volleyballmannschaft einen hervorragenden sechsten Platz. Der TuS Oberrahmede hatte zu seinem ersten Turnier eingeladen und so fuhren die Oberbrügger nach Lüdenscheid um ihre Leistung zu messen und wertvolle Erfahrungen zu sammeln. Obwohl das Team erst seit ca. einem dreiviertel Jahr zusammen spielt, gelang den Jugendlichen ein insgesamt guter Start in eine hoffentlich längere Turnierzeit. Zur Zeit kommen leider nur wenige Volleyballer zum Training, so dass sich das Team über weitere Unterstützung und Verstärkung freuen würde. Trainiert wird mittwochs von 18.15 Uhr bis 19.30 Uhr in der Turnhalle in Oberbrügge. Ansprechpartner sind Sebastian Gutberlet, Stefan Kruse oder Antje Ludwig.

Unser Vereinskinderturnfest am 02. Juli 2005:

## Strahlender Sonnenschein für 54 Sportkinder



Auch im vergangenen Jahr konnte wieder das traditionelle Vereinskinderturnfest durchgeführt werden. Das Wetter spielte mit und so traten bei strahlendem Sonnenschein zahlreiche kleine Sportlerinnen und Sportler in zum Teil klassischen Disziplinen gegeneinander an. Aber auch bei den "exotischen" Wettkämpfen konnten sich die kleinsten Teilnehmer messen. Große Konzentration verlangte der "Dreier-Hupf" von ihnen. Dabei ging es wieder für die kleinen Sportler darum, in drei großen Sprüngen die maximale Weite zu erzielen, was allerdings noch nicht immer bei allen Nachwuchs-sportlerinnen und -sportlern so sehr im Vordergrund stand. Beim Weitwurf verirrte sich auch schon mal ein Ball und der "Zwergen-Sprint" wurde auch gelegentlich zum Zickzacklauf. Dabei zu sein, ist das Wichtigste, und so hörte man immer wieder: "Macht nichts". Der Spaß soll gerade bei den Kleinsten im Vordergrund stehen. Leider ließ auch bei diesem Vereinskinderturnfest die Teilnahme der 12 bis 16-jährigen stark zu wünschen übrig, aber vielleicht finden ja in der kommenden Saison wieder mehr Jugendliche Spaß daran, sich in leichtathletischen Wettkämpfen zu messen. Die Leichtathletik-Gruppe hat sich, wie die meisten TuS-Mitglieder ja bereits wissen, der Leichtathletik-Gemeinschaft angeschlossen, so dass daraus vielleicht auch wieder eine größere Teilnehmerzahl jugendlicher Wettkämpfer entstehen könnte.

### ERGEBNISSE 2005

|                                      |               |                                   |                          |
|--------------------------------------|---------------|-----------------------------------|--------------------------|
| <b>Riege 1 A, Jahrgang 2002/2003</b> |               | <b>Riege 3 Jahrgang 1994/1995</b> |                          |
| <b>Platz Name</b>                    | <b>Punkte</b> | <b>Schüler C</b>                  | <b>Platz Name Punkte</b> |
| 1. Felix Steinhauer                  | 83            | 1. Jan-Frederik Marschner         | 2136                     |
| 2. Lena Vesper                       | 54            |                                   |                          |
| 3. Niklas Laugwitz                   | 28            | <b>Riege 4 Jahrgang 1992/1993</b> |                          |
| 4. Carolin Schmidt                   | 27            | <b>Schüler B</b>                  |                          |
| 4. Carsten Schmidt                   | 27            |                                   |                          |
| <b>Riege 1 B Jahrgang 2000/2001</b>  |               | <b>Platz Name Punkte</b>          |                          |
| <b>Platz Name</b>                    | <b>Punkte</b> | 1. Peter Klundt                   | 2240                     |
| 1. Daniel Buch                       | 145           | 2. Fabian Ziegłowski              | 1784                     |
| 2. Natascha Marie Adam               | 132           | <b>Riege 6 Jahrgang 1996/1997</b> |                          |
| 3. Yannek Laugwitz                   | 128           | <b>Schülerinnen D</b>             |                          |
| 4. Paolo Punzi                       | 120           | <b>Platz Name Punkte</b>          |                          |
| 5. Kira Turck                        | 114           | 1. Bianca Woeste                  | 1346                     |
| 6. Felix Seyfried                    | 112           | 2. Michelle Mikolai               | 1074                     |
| 7. David Wienand                     | 100           | 3. Gamzeh Käsedag                 | 972                      |
| 8. Benedikt Sonderberg               | 95            | 4. Annalena Faust                 | 772                      |
| 9. Luise Fastenrath                  | 94            | 5. Miriam Zlobinski               | 716                      |
| 10. Christoph Schmidt                | 75            | <b>Riege 7 Jahrgang 1994/1995</b> |                          |
| 11. Jan Rau                          | 67            | <b>Schülerinnen C</b>             |                          |
| <b>Riege 1 C Jahrgang 1998/1999</b>  |               | <b>Platz Name Punkte</b>          |                          |
| <b>Platz Name</b>                    | <b>Punkte</b> | 1. Maren Schneider                | 1487                     |
| 1. Raphael Schwarzer                 | 909           | 2. Raja Schmidt                   | 1314                     |
| 2. Niklas Winkhaus                   | 822           | 3. Hannah Buckschun               | 1221                     |
| 3. Andre Bonkowski                   | 760           | 4. Nina Turck                     | 1205                     |
| 4. Jacqueline Wand                   | 737           | 5. Hanna Eicker                   | 1146                     |
| 5. Pia Hübner                        | 726           | 6. Theresia Gunkel                | 1003                     |
| 6. Moritz Turck                      | 680           | <b>Riege 8 Jahrgang 1992/1993</b> |                          |
| 7. Lisa Vesper                       | 616           | <b>Schülerinnen B</b>             |                          |
| 8. Isabel Schmidt                    | 610           | <b>Platz Name Punkte</b>          |                          |
| 9. Kim Schneider                     | 605           | 1. Eveline Müller                 | 1546                     |
| 10. Tamara Gunkel                    | 472           | <b>Pentathlon Mädchen</b>         |                          |
| 11. Hendrik Sonderberg               | 414           | 1. Maren Schneider                |                          |
| 12. Angela Kemler                    | 335           | 2. Raja Schmidt                   |                          |
| 13. Michelle Dait                    | 323           | <b>Pentathlon Jungen</b>          |                          |
| 14. Jana Wienand                     | 301           | 1. Peter Klundt                   |                          |
| 15. Linda Seyfried                   | 2026          | 2. Jan-Frederik Marschner         |                          |
| <b>Riege 2 Jahrgang 1996/1997</b>    |               |                                   |                          |
| <b>Schüler D</b>                     |               |                                   |                          |
| <b>Platz Name Punkte</b>             |               |                                   |                          |
| 1. David Klundt                      | 1624          |                                   |                          |
| 2. Sören Schulte                     | 1127          |                                   |                          |
| 3. Marcel Giese                      | 1125          |                                   |                          |
| 4. Jan Hübner                        | 1089          |                                   |                          |
| 5. Robin Stache                      | 959           |                                   |                          |
| 6. Alexander Buch                    | 938           |                                   |                          |
| 7. Colin Rosag                       | 679           |                                   |                          |
| 8. Paul Fastenrath                   | 661           |                                   |                          |



**Hinter den Kulissen: Viele fleißige Helfer sorgen für einen reibungslosen Ablauf:**

## Der 15. Cross und Quer Lauf in Oberbrügge

Über mangelnde Teilnehmer beim Cross und Quer Lauf konnten wir nicht klagen. 110 Läufer und 27 Walker bewältigten die Strecke souverän und unverletzt.

Manfred Schwarz erreichte in 33:57 min das Ziel. Stefanie Busenius erreichte als 1. Frau in 40:48 min das Ziel. Der Wanderpokale für die schnellsten Oberbrügger gingen wir im Jahr 2004 an Bettina Turck und Wieland Schmidt.



### Ergebnisse der Oberbrügger Läufer & Walker

| Name                | Disziplin | Geburtsjahr | Gruppe | Zeit     | Platz |
|---------------------|-----------|-------------|--------|----------|-------|
| Schmidt, Wieland*   | Laufen    | 1966        | M35    | 00:35:01 | 2     |
| Bäcker, Frank       | Laufen    | 1969        | M35    | 00:42:07 | 6     |
| Woeste, Andreas     | Laufen    | 1967        | M35    | 00:50:58 | 13    |
| Schneider, Thorsten | Laufen    | 1962        | M40    | 00:36:40 | 2     |
| Eicker, Bernd       | Laufen    | 1960        | M45    | 00:42:29 | 5     |
| Stute, Manfred      | Walking   | 1949        | M55    | 01:11:38 |       |
| Engelbrecht, Peter  | Laufen    | 1945        | M60    | 00:48:13 | 5     |
| Lucks, Bernhard     | Laufen    | 1936        | M65    | 01:01:55 | 3     |
| Steinbach, Caspar   | Walking   | 1936        | M65    | 01:42:16 |       |
| Matton, Dieter      | Laufen    | 1935        | M70    | 00:48:09 | 1     |
| Eicker, Christian   | Laufen    | 1988        | mJgdB  | 00:51:22 | 4     |
| Bäcker, Antje       | Laufen    | 1975        | W30    | 00:59:03 | 1     |
| Turck, Bettina*     | Laufen    | 1970        | W35    | 00:51:36 | 4     |
| Schmidt, Christiane | Laufen    | 1966        | W35    | 00:57:05 | 6     |
| Eicker, Jutta       | Laufen    | 1961        | W40    | 01:03:40 | 9     |
| Stute, Gertraud     | Walking   | 1952        | W50    | 01:12:02 |       |
| Przybilla, Annette  | Walking   | 1953        | W50    | 01:24:18 |       |

\*Schnellste Läuferin und Läufer aus Oberbrügge = Pokalsieger



## Als 6. Trägerverein bei der Leichtathletik-Gemeinschaft

# TuS Oberbrügge jetzt Mitglied der LG Halver-Schalksmühle

Wie bereits berichtet trat der TuS Oberbrügge zum 1.1.2006 als 6. Trägerverein der Leichtathletik-Gemeinschaft Halver-Schalksmühle bei.

Für die bisherigen Leichtathleten, Jogger und Walker im TuS Oberbrügge ändert sich nichts. Sie sind weiterhin TuS-Mitglieder, profitieren also von den günstigen Beiträgen, können weiterhin in der Halle und auf der hervorragenden Leichtathletikanlage am Freizeitgelände der Grundschule Oberbrügge trainieren. Sie starten lediglich bei Wettkämpfen unter der LG Halver-Schalksmühle.

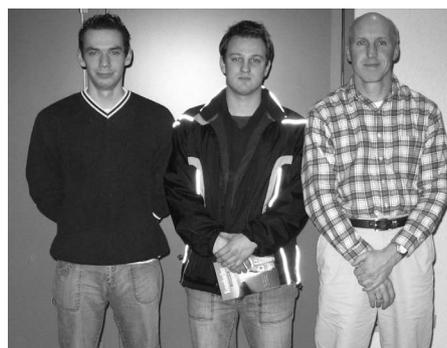
Es besteht aber auch die Möglichkeit, dass die Oberbrügger Leichtathleten bei Bedarf (z.B. Staffelttraining, Zusatztraining) auf den Sportanlagen in Halver oder Schalksmühle trainieren können. Ebenso ist denkbar, dass Leichtathleten aus diesen Orten die hervorragenden Anlagen in Oberbrügge nutzen wollen.

Schulkameraden, die bisher in verschiedenen Vereinen aktiv waren,

können demnächst gemeinsam trainieren. Lauftreffs und Walker können gemeinsam trainieren und bei Wettkämpfen als Mannschaft starten. Trainingskoordinator ist der Sportwart der LG Halver-Schalksmühle, Dirk Maximowitz.

Neu verantwortlich als Übungsleiter des TuS Oberbrügge ist Manuel Iserhardt, der das Training im engen Kontakt mit Dirk Maximowitz leitet. Ihm zur Seite stehen mit Sebastian Gutberlet und Stefan Kruse 2 weitere junge Übungsleiter.

Der TuS Oberbrügge geht davon aus, dass mit diesen Maßnahmen, die Leistungsfähigkeit der bisherigen Leichtathletikgruppe erhalten bzw. weiter verbessert werden kann. Gleichzeitig hofft der Verein, dass zusätzlich noch viele talentierte Sportler aus Oberbrügge, Ehringhausen und den anderen benachbarten Orten den Weg zum Training zum TuS Oberbrügge und damit zur LG Halver-Schalksmühle finden werden.



**V.l.n.r.: Stefan Kruse, Manuel Iserhardt (neue Übungsleiter des TuS Oberbrügge), Dirk Maximowitz (Sportwart der LG Halver-Schalksmühle)**



**Ebenfalls Übungsleiter beim TuS Oberbrügge: Sebastian Gutberlet**

Das Training findet in Oberbrügge in der Halle bzw. auf der Freizeitanlage der Grundschule am Nocken statt. Die Leichtathletik-Trainingszeit ist jeden Freitag in der Zeit von 17.15- 8.30 Uhr.

## Sport bei Ozonbelastung und Hitze

Wie gefährlich sind erhöhte Ozonwerte wirklich?  
Welche Personengruppen sind besonders gefährdet?  
Wie sollten sich Sportler und Sportlerinnen bei großer Hitze verhalten?

Der Sommer naht und damit wieder die Frage nach dem richtigen Verhalten des Sportlers, der Sportlerin bei Hitze und Ozonbelastung. Viele Verbände haben für ihre Sportarten und ihre Wettkämpfe Regularien bzw. Empfehlungen formuliert. Zumeist hilft aber auch schon etwas Flexibilität, um sich selbst oder die betreuten Sportler/innen beim Sporttreiben vor gesundheitlichen Gefährdungen zu schützen. Der Fachbereich "Sport und Gesundheit" des LandesSportBundes hat gemeinsam mit den Sportärzdebänden Nordrhein und Westfalen Informationen und Empfehlungen zusammengestellt.

Hier die wichtigsten Ratschläge:

- Bei Sonneneinstrahlung und Hitze Sportaktivitäten nur am frühen Vormittag oder Abend!
- Ozon-sensible Personen vermeiden ungewohnte und erhebliche Anstrengungen im Freien ab ca. 150 µg/m<sup>3</sup> Ozonbelastung!
- Von Ausdauerleistungen wird abgeraten. Menschen mit Atemwegs- und Herz-Kreislaufkrankungen achten auf ihre körperlichen Reaktionen!
- Gesunde und nicht Ozon-sensible Personen brauchen sich bis zu 180 µg/m<sup>3</sup> nicht einzuschränken!
- Oberhalb 180 µg/m<sup>3</sup> sind mehrstündige körperliche Anstrengungen, insbesondere Ausdauerleistungen, zu vermeiden!
- Ab 360 µg/m<sup>3</sup> verbietet sich Sport im Freien!
- Achten Sie bei Hitze auf ihre Flüssigkeits- und Elektrolytbilanz!
- Durstlöschen alleine reicht nicht aus!
- Körper und Haut möglichst wenig der direkten Sonneneinstrahlung aussetzen (Kopfbedeckung, Sonnenschutzmittel usw.)!

## Kurz erzählt...

Im Jahr 2005 haben wir es nun endlich geschafft und unsere Gilla konnte den Pokal beim **Bezirks-Hallensportfest** in Empfang nehmen. Nun, wir wollen uns nicht all zu sehr rühmen; der haushohe Favorit ^ der TuS Grünewald - war in diesem Jahr nur mit 2 Frauen angetreten. Aber trotzdem; wir haben es geschafft und wir wollen natürlich dieses Jahr den Pokal verteidigen.

Das Wetter war auch am Sonntag mit uns gnädig und so konnte das **Volleyball Turnier 222+** unter freiem Himmel stattfinden. Der Einladung von Gerd waren wieder 9 Mannschaften gefolgt. Den begehrten Pokal konnte in diesem Jahr das Lehrerteam entgegen nehmen.

Volles Haus bei der **Nikolausfeier** am 02. Dezember. Der Nikolaus staunte nicht schlecht über den Trubel in der Turnhalle. Nachdem er sich von dem sportlichen Können der TuS-Kinder überzeugt hatte wurde noch das ein oder andere Lied gesungen bevor der Nikolaus die begehrten Tüten aushändigte.

Was war passiert? Ratlose Gesichter am 11. Dezember beim **Stutenkerl-Turnier**. Nur 14 Sportler fanden den Weg in die Turnhalle, um gemeinsam Volleyball zu spielen. So konnte in diesem Jahr erstmalig kein Stutenkerlmeister gekürt werden. Bleibt nur zu hoffen, dass im Jahr 2006 alle Verletzungen askuriert und der zeitliche Rahmen für viele TuS-Mitglieder passt, damit wir dieses schöne Turnier weiterführen können.

## Bernhard Lucks -

### Betrachtung aus verschiedenen Blickwinkeln:

# Sportabzeichen 2005

## 1. Aus die Sicht eines... ...Wirtschaftswissenschaftlers

Nach dem Konjunkturreinbruch 2004 erholte sich 2005 das Sportabzeicheninteresse. Abzüglich der Inflationsrate ergab sich ein Wachstum von einigen Prozenten.

Unter der Prämisse, dass keine neuen Mitglieder in den TuS Oberbrügge eingetreten sind, ist also prozentual das Verhältnis Sportabzeichenabsolventen zu Mitgliedern angestiegen.

## 2. Aus der Sicht eines... ...Politikers

Alle Erwerber eines Sportabzeichens haben gewonnen und alle Nichterwerber sind noch zu überzeugen. Die absolute Zahl der Sportabzeichen ist leicht angestiegen, ein Zeichen für das Vertrauen in das Sportabzeichen. Überlegt werden muss, ob zum Beginn der Winterzeit, also Herbst 2006, eine Nichtsportabzeichensteuer erhoben werden kann.

## 3. Aus der Sicht eines... ...Profisportlers

Das Sportabzeichen 2005 hat zwar zugelegt, aber Sponsoren fehlen. Überlegt werden sollte, ob nicht Meisterschaften, Pokale, Titel ausgespielt werden könnten. Ein Fanclub muss her, damit Emotionen geweckt werden. Eine Vermarktung wird geprüft, Voraussetzung wird die Erstellung eines Gutachten sein.

## 4. Aus der Sicht einer... ...Gleichstellungsbeauftragten

15 Männer und nur 9 Frauen haben 2005 das Sportabzeichen abgelegt. Das ist ein Skandal. Hier liegt Manipulation vor. Es gibt handfeste Beweise, dass durch das Versprechen von Freibier einige Männer der Lo Chon zum Erwerb des Sportabzeichen gezwungen wurden. Ferner sollte man so lange bei den Männern eine Altersbegrenzung einführen, bis wieder ein Gleichgewicht zwischen den Geschlechtern hergestellt ist.

## 5. Aus meiner Sicht

2005 hat die Zahl der Sportabzeichen wieder zugelegt, statt wie 2004 21 Abzeichen sind es jetzt 24 Erwachsenenabzeichen, 15 Männer, 9 Frauen. Erfreulich wäre es, wenn auch bei den Frauenabteilungen das Interesse wieder ansteigen würde. Macht alle wieder 2006 mit, der TuS Oberbrügge bietet dazu in den Abteilungen wie auch bei allen Sportabzeichenveranstaltungen eine gute Gelegenheit.

Euer Bernhard Lucks

Beim Deutschen Sportabzeichen werden in fünf verschiedenen Leistungsgruppen motorische Grundlagen wie Ausdauer, Schnell- und Sprungkraft, Schnelligkeit sowie Schwimmfähigkeit geprüft

Bis zum Ende eines Kalenderjahres müssen die Sportler/innen aus jeder Gruppe eine Übung erfolgreich absolviert haben, um mit dem Sportabzeichen geehrt zu werden. Das Abzeichen gibt es für Schüler/innen, Jugendliche und Erwachsene in Bronze, Silber und Gold. Zusätzlich erhalten die erfolgreichen Teilnehmer/innen eine Urkunde, die die sportliche Fitness dokumentiert.

### Gruppe 1: Die Allgemeine Schwimmfähigkeit

Ziel der Übungen ist es, allgemeine Schwimmfähigkeit nachzuweisen. Die Teilnehmer/innen können den Schwimmstil frei wählen.

Die Übungen: • 50-m-Schwimmen • 200-m-Schwimmen

### Gruppe 2: Die Sprungkraft

In Gruppe 2 geht es darum, die Sprungfähigkeit anhand eines Hoch- oder Weitsprunges (oder eines turnerischen Sprunges) nachzuweisen. Das Überwinden von Hindernissen gehört neben dem Laufen zu den elementaren Bewegungsformen des Menschen.

Die Übungen: • Hochsprung • Weitsprung  
• Standweitsprung Sprung  
(Hocke oder Grätsche)

### Gruppe 3: Die Schnelligkeit

In der Gruppe 3 gilt es, Schnelligkeit zu beweisen. Die Schnelligkeit ist die Fähigkeit, eine zyklische, wiederkehrende Bewegung in möglichst rascher Folge zu wiederholen. Kurzstreckenläufe zwischen 50m und 1.000m sind hier zusammen gefasst.

Die Übungen: • Läufe (50, 75, 100, 1.000 m)  
• Radfahren (300, 500 m)  
• Inlineskating (300, 500 m)

### Gruppe 4: Die Schnellkraft

Die Gruppe 4 ist eine Kombination aus verschiedenen motorischen Fertigkeiten. Es sind Kraft, Schnellkraft, aber auch eine möglichst gute Koordination zwischen Armen, dem Schultergürtel und dem Rumpf erforderlich, um beispielsweise den Stoß einer Kugel oder den Wurf eines Schleuderballs möglichst optimal ausführen zu können.

Die Übungen: • Kugel • Steinstoß • Schlagball  
• Wurfball • Schleuderball • Medizinball  
• 100-m-Schwimmen • Gerätturnen

### Gruppe 5: Die Ausdauer

In der Gruppe 5 wird Ihre persönliche Ausdauer getestet. Wenn Sie nicht schon regelmäßig laufen oder walken, sollten Sie für diese Gruppe viel Vorbereitungszeit investieren. Denn: Ausdauer hat aus sportmedizinischer Sicht einen äußerst positiven Einfluss auf Ihre Gesundheit, da das Herz- und Kreislaufsystem gestärkt werden.

Die Übungen: • Läufe (800, 1.000, 2.000, 3.000, 5.000 m)  
• Inlineskating (5, 10 km)  
• Wandern (10 km)  
• Walking/Nordic Walking (7 km)  
• Radfahren (20 km)  
• Schwimmen (600, 1000 m)  
• Skilanglauf (1.000 m)

Quelle: DSB



## Die Dienstadamen im Einsatz beim 3. Schlittenhunderennen:

### Kaffeeverkauf statt Kaffeefahrt

Mit viel Enthusiasmus, das gute Verkaufsergebnis aus dem Vorjahr vor Augen, nahmen wir am 3. int. Schlittenhunderennen mit unserem Verpflegungsstand auf der Karlshöhe teil.

In unserem Angebot waren: Kaffee, Kakao mit und ohne Schuss, Glühwein und frische Waffeln.



Der Samstagmorgen zeigte sich zunächst recht freundlich, doch pünktlich zu Beginn des Rennens fing es an zu regnen und die Zahl der Besucher ließ sehr zu wünschen übrig.

Aber es sollte noch schlimmer kommen, denn ab Mittag fing es auch noch fürchterlich an zu schneien. Wir waren in unserem Stand die besten Gäste. Das ungemütliche Wetter ließ nur ganz hart gesottene Besucher kommen, die wir mit dem Duft des Glühweins

und den frisch gebackenen Waffeln anlocken konnten.

Die Musher mit ihren Huskys dagegen, nahmen es gelassen. Pitschnass und gezeichnet von einer wilden Schlammschlacht kamen sie ins Ziel.

So ließen auch wir uns nicht entmutigen und waren fest davon überzeugt, dass es schlechter gar nicht mehr werden kann.

Und wir sollten Recht bekommen. Schon beim Einräumen unseres Stands bekamen wir keine nassen Füße mehr. Und unsere Stimmung wurde noch besser, als dann zu Beginn des Starts nicht nur die Sonne sondern auch die ersten Zuschauer kamen. Die



Waffeleisen wurden vorgeglüht und Kakao und Glühwein auf Temperatur gebracht. Auch der Mixer erreichte schnell seine maximale Umdrehungszahl. Ein Blick in die offene Küche verriet: hier wird noch alles von Hand und mit viel Liebe zubereitet.

Viele bekannte Gesichter aus dem Vorjahr fanden sich an unserem Stand ein und neue Fans unserer Waffeln haben wir auch in diesem Jahr wieder bekommen.

Mit dem letzten Start des Tages waren dann alle Zutaten verarbeitet. So packten wir unsere Sachen zusammen und schlossen das Wochenende doch noch versöhnlich ab.

## LoChon nicht nur gut drauf, sondern auch trinkfest:

### LoChon auf tour

Dass die LoChon-Männersportgruppe des TuS Oberbrügge nicht nur sportlich super gut drauf, sondern auch trinkfest und für kulturelle Höhepunkte zu begeistern ist, das zeigte sich bei dem diesjährigen Wochenend-Ausflug der Gruppe in die alte Römerstadt Trier.

Nach Ankunft der 20 Mann starken Gruppe am späten Freitag Nachmittag stand zunächst eine Stadtführung unter Führung eines Geschichtsstudenten auf dem Programm. Erwandert wurden neben den historischen römischen Kulturstätten wie Porta Nigra, Basilika auch der Dom und das kurfürstliche Palais.

Am Samstag Vormittag ging es dann mit dem Bus nach Luxemburg. Die Stadt wurde zunächst unter Führung einer Reiseleiterin mit dem Bus erkundet. Unter anderem ging es durch das imposante Bankenviertel (die Schwarzgeldkoffer waren zu Hause geblieben) und durch das Gelände der verschiedensten EU-Vertretungen. Imposante architektonisch auffällige Gebäude waren dabei

zu sehen. Die Historie der Stadt und die damit verbundenen Gebäude, wie z. B. der Palast des Großherzogs, wurde anschließend zu Fuß unter Leitung einer Stadtführerin erlaufen.

Wieder zurück in Trier ging es am Abend in das nahe gelegene Weindorf Olevig. Hier fand "zufällig" an diesem Wochenende das traditionelle Weinfest des Ortes statt. Die LoChon-Jungs kamen natürlich nicht umher, den dort angebauten Wein einer eingehenden Prüfung zu unterziehen. Auch die einzeln mitgereisten Biertrinker waren einhellig der Meinung: Wein, Flammkuchen und das Drumherum im Ort waren absolute Spitze.

Am Sonntag Vormittag ging es dann wieder auf die Heimreise, nicht ohne eine Schiffstour auf der Mosel mitgemacht zu haben.

Von Traben-Trarbach fuhr das Schiff



2 Stunden, vorbei an den besten Weinlagen, die die Mosel zu bieten hat, bis nach Berncastel-Kues.

Von dort ging es dann nach einem Wochenende mit bestem Wetter, toller Stimmung und voll bepackt mit kulturellen Eindrücken zurück nach Oberbrügge.

Wieder zu Hause trifft sich die Gruppe jeden Dienstag ab 18.30 Uhr zu sportlichen Aktivitäten wie Gymnastik und Volleyball unter Leitung von Coach Gerd Kleine in der Oberbrügger Turnhalle.

## Kulturtag der Donnerstagsfrauen:

# 20 Damen Ü50 machten Leverkusen unsicher

Die Riege Damen über 50 ist eine fröhliche Gruppe mit 26 aktiven Teilnehmerinnen, die jede Übungsstunde mit einem Lied ausklingen lässt.

Am 15. September hatten sich 20 Damen aus dieser Riege auf dem Parkplatz "Natürlich wohnen" in Oberbrügge zur Jahrestour 2005 eingefunden. Pünktlich um 9.00 Uhr starteten wir Nonstop mit dem Kleinbus nach Leverkusen. Um 11.00 Uhr wurden wir im Koloniseum erwartet und erlebten eine interessante Führung durch "100 Jahre wohnen in Wiesdorf".

Viele kleine Dinge des Alltags aus dem Leben der Menschen in den Werkwohnungen der Bayer AG gab es zu besichtigen. Wir schmunzelten über Bordüren und Spitzen im Schlafzimmer und viel Plüsch im Wohnzimmer. Im Keller staunten wir über das Eingemachte und die Waschküche, die uns Hausfrauen Knochenarbeit erahnen lies. Bewundernswert, was in dem kleinen Haus vom Keller bis zum Dachgeschoss aus privaten Spenden

und ehrenamtlichen Einsatz aufgebaut ist.

Nach dem Mittagessen - das für 12.30 Uhr in dem gegenüberliegenden Lokal "Kolisse" für uns reserviert war - ging es zu Landesgartenschau.

"Kürbis und Co." war das Motto für den Monat September. Bei strahlendem Sonnenschein erreichten wir das Gelände und konnten schöne Gartenanlagen, Blumenrabatten, Skulpturen, Licht und Schattenspiele und die Kürbis und Co. Ausstellung in den Containerschiffen auf dem Rhein betrachten.

Doch gegen 16.00 Uhr war es mit dem schönen Wetter vorbei.

Dunkle Regenwolken verdriesteten uns den Rest des Tages, der eigentlich mit dem Konzert "Mediterraner Charme" auf der Landesgartenschau beendet werden sollte. Uns blieb noch ein Bummel durch die Einkaufsmeile von Leverkusen und ein schöner Tag voller Eindrücke ging gegen 20.00 Uhr mit der Heimfahrt zu Ende.

## Drama am Draisinen-Bahnhof: Geheim-Favorit "Starlight Express" musste Pole Position aufgeben:

# "Immer wieder freitags" in Rinteln

Die Jahresfahrt der Gruppe "Immer wieder freitags" ging diesmal ins gemütliche Rinteln im Weserbergland. Mit 14 Teilnehmern bezog man Hotelzimmer mitten in der romantischen Altstadt. Das Hotel und der Standort waren zur allgemeinen Zufriedenheit gewählt.

Am Abend der Anreise hätte als erster Programmpunkt eine Stadtführung absolviert werden sollen - dies kam aber wegen erheblicher Verspätung durch Stau leider nicht zu Stande. Statt dessen wurde dann das Abendessen vorgezogen und der gemütliche Teil damit sofort eröffnet. In der Nähe befand sich eine gut besuchte Cocktail-Bar, in der der Abend dann feucht und sehr fröhlich ausklang.

Für den nächsten Tag stand eine Tour mit der Fahrrad-Draisine auf dem Programm. Insgesamt 4 der maximal für vier Personen geeigneten Gefährte waren fest gebucht. Die Strecke war insgesamt ca. 20 km lang und auf der Hintour stetig ansteigend.

Leider spielte das Wetter an diesem Tag nicht mit. War es am Vortag noch trocken, regnete es an diesem Samstag Bindfäden. Diejenigen, die keine Regenhose besaßen, haben sich noch in aller Eile eine beschafft. So gewappnet ging es zu Fuß zum Draisinen-Bahnhof, an dem die Schienenfahrzeuge bereit standen. Die "Mannschaften" waren bereits am Vorabend ausgelost worden. Der Bahnhofsbetreiber munterte uns damit auf, dass der Regen in einer halben Stunde nachlassen sollte. Aber wir sind sofort losgestampelt. Als erstes Gefährt, und bis dahin als Favorit gehandelt, fuhr der "Starlight Express", der allerdings heftig mit dem Gefälle auf der Strecke zu kämpfen hatte. Die danach folgenden "Stammen Tram-Strampler feat. Lil' Antje" kamen daher gar nicht dazu, die angestauten Kraftreserven einzusetzen. Schade eigentlich, aber die Stimmung war trotz des nassen Wetters super. Am ersten Haltepunkt nach ca. 8 Kilometern wurde pausiert und erst mal ein Hochprozentiger gegen die Kälte eingenommen. Entsprechend locker ging's bald weiter und nach 14 Kilometern wurde dann ein Gasthaus angesteuert, in dem eine längere Pause zum aufwärmen gemacht wurde. Bis hierher waren wir 3 Stunden unterwegs gewesen.

So gestärkt trat man dann mit teils wundem Hinterteil die Rückreise an. Rasend schnell und mit wenig Kraftaufwand sauste man in ca. 1,5 Stunden die gesamte Strecke zurück.



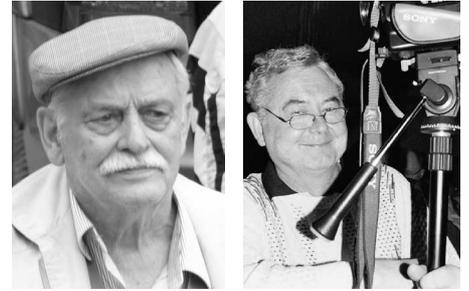
Am Ende belohnte man sich mit einer heißen Dusche im Hotel und einem anschließenden Ruhepäuschen, ehe man sich zum Abendessen wiedersah. Natürlich ging's danach wieder in die gemütliche Cocktail-Bar, die sich schon am Vorabend bewährt hatte.

Am Sonntag und bei strahlendem Wetter stand der letzte Programmpunkt fest: ein Besuch im Eulen-Museum. Wieder einmal lag es ganz in der Nähe des Hotels. Mit Eulen hatte das Museum allerdings nichts zu tun, sondern mit Heimatkunde und einer Extra-Ausstellung zum Thema "Sand". Nach dem Museumsbesuch ließen wir uns noch in der Eisdielen nieder, bevor wir wieder den Heimweg antraten.

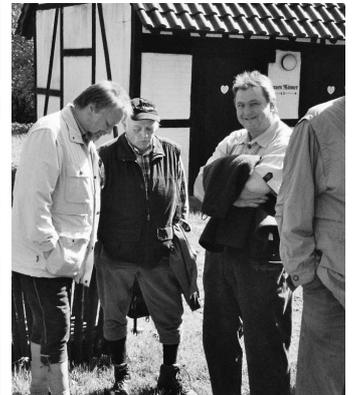
Insgesamt mal wieder eine schöne Tour und ein entspanntes Wochenende, das unter dem Motto "lass rollen" stand.



# Das war unser Sportjahr 2005



# Das war unser Sportjahr 2005



# Himmelfahrtswanderung 2005

“We will follow him...”



Zahlreiche Wanderfreunde starteten am 05. Mai zur Himmelfahrtswanderung “Rund um Halver”. Gerd hatte wieder einmal eine tolle Route ausgearbeitet und der ein oder andere kam in den Genuss, zum 1. Mal in seinem Leben den Aussichtsturm von Halver zu erklimmen.

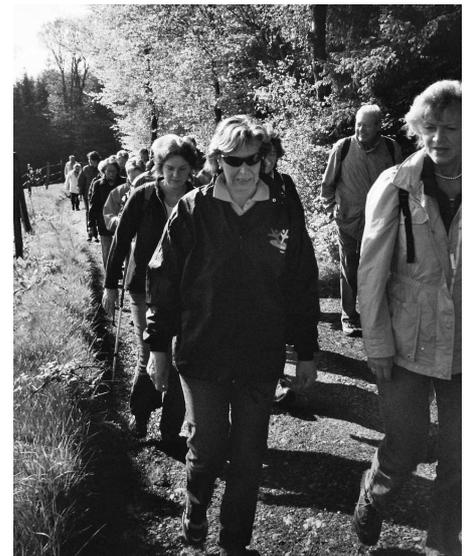


**Hier gab es im Jahr 2005 eine Premiere:**

Um 11.00 Uhr startete die 2. Wandergruppe und die Fahrrad-Gruppe. Eine schöne alternative zu der großen 09.00 Uhr Wanderung, die sicherlich auch im Jahr 2006 angeboten wird.



Für alle 3 Gruppen war die Stichter Hütte das Ziel und so konnten alle in gemütlicher Runde diesen Tag ausklingen lassen.



## Trainingszeiten

| Tag               | Uhrzeit       | Übungsstunde   | Übungsleiter / Ansprechpartner      | Telefon-Nr.                   |
|-------------------|---------------|--|-------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Montag</b>     | 14.00 - 15.00 | Gymnastik f. Seniorinnen u. Senioren   | Monika Kokoschka                    | 02353/13618                   |
|                   | 15.00 - 16.00 | Mutter-u.-Kind-Turnen ab 3 Jahre   | Angela Raue                         | 02353/902441                  |
|                   | 16.00 - 17.00 | Mutter-u.-Kind-Turnen ab 3 Jahre   | Dina Ost<br>Michaela Keil-Fischer   | 02353/137346<br>02351/973552  |
|                   | 20.00 - 22.00 | Ball sport f. Herren ab 18 Jahre   | Georg Peters                        | 02351/786618                  |
| <b>Dienstag</b>   | 17.00 - 18.30 | LA, Turnen u. Spielen f. Mädchen 6-10 Jahre  | Angela Raue                         | 02353/902441                  |
|                   | 18.30 - 20.15 | Gymnastik u. Volleyball f. Herren ab 30 Jahre  | Gerd Kleine                         | 02351/7305                    |
|                   | 20.15 - 22.00 | Bodyforming/Konditionsgymnastik f. Frauen  | Beate Engstfeld                     | 02351/79824                   |
| <b>Mittwoch</b>   | 08.45 - 09.45 | Step-Aerobic/Konditionsgymnastik f. Frauen   | Kerstin Woeste                      | 02353/10329                   |
|                   | 17.00 - 18.15 | LA, Turnen u. Spielen f. Jungen 6-10 Jahre   | Stefan Kruse<br>Sebastian Gutberlet | 0175/7836373<br>0176/25156920 |
|                   | 18.15 - 19.30 | Volleyball für Jugendliche   | Antje Ludwig                        | 02353/137480                  |
|                   | 20.00 - 22.00 | Step-Aerobic/Konditionsgymnastik f. Frauen   | Monika Kokoschka<br>Elke Stroh      | 02353/13618<br>02353/5469     |
| <b>Donnerstag</b> | 16.00 - 17.15 | Geräteturnen Mädchen   | Sabrina Pallara                     | 02351/79768                   |
|                   | 17.15 - 18.30 | Ball sport/Spiele f. Mädchen ab 10 Jahre   | Katrin Stroh                        | 02351/674243                  |
|                   | 20.00 - 21.00 | Gymnastik f. Frauen ab 50 Jahre  | Gertrud Vor<br>Elfriede Steinhauer  | 02351/40698<br>02351/79056    |
| <b>Freitag</b>    | 15.00 - 16.00 | Kinderturnen 4 - 6 Jahre   | Kerstin Woeste<br>Katrin Stache     | 02353/10329<br>02353/137206   |
|                   | 16.00 - 17.15 | Leichtathletik Mädchen u. Jungen ab 8 Jahre  | Manuel Iserhardt                    | 0160/94981117                 |
|                   | 20.00 - 22.00 | Sport für Erwachsene   | Antje Ludwig<br>Reinhard Peters     | 02353/137480<br>02351/973388  |
| Ansprechpartner:  |               | für sportliche Fragen - Oberturnwartin Gilla Reinbott 02353/903550<br>bei Schäden und Unfällen - Sozialwart Heinz Hugo Voerster 02351/7257 |                                     |                               |

Liebe Turnboden-Leser,  
liebe Sportfreunde des TuS Oberbrügge,

Sie halten gerade diese aktuelle Ausgabe des Oberbrügger Sportsreports in den Händen und wir hoffen, Ihnen auch in diesem Jahr einen Einblick in das aktive TuS-Leben verschafft zu haben.

Wie Sie sich vorstellen können, steckt viel Arbeit und Liebesmüh' in den einzelnen Seiten. Wir möchten gern die Gelegenheit nutzen, uns bei allen, die uns mit Ihren Texten, Ideen und Fotos unterstützt haben, herzlich zu bedanken.

Nichtsdestotrotz: "Wer rastet - der rostet"  
Wir würden uns freuen, wenn wir für die nächste Ausgabe noch ein paar tatkräftige Hobbyreporter für unser Team gewinnen können.

Ideen, Anregungen und Berichte senden Sie bitte an [info@tus-oberbruegge.de](mailto:info@tus-oberbruegge.de).

Wenn wir Sie davon überzeugen konnten, wieviel Spaß Sport machen kann Oder wie schön die TuS-Gemeinschaft ist, dann kommen Sie doch einfach mal zu einem unserer Kurse (Termine siehe oben) oder wenden Sie sich an einen unserer Übungsleiter.

Nur keine Hemmungen! Wir freuen uns über jeden Sportinteressierten und jedes neue Mitglied des TuS Oberbrügge.

Ihr TURNBODEN-Redaktions-Team

## IMPRESSUM

### Herausgeber:

TuS Oberbrügge 1870 e.V. • Postfach 22 71 • 58545 Halver  
Telefon (0 23 53) 90 24 41 • E-Mail [info@tus-oberbruegge.de](mailto:info@tus-oberbruegge.de)  
1. Vorsitzende: Angela Raue  
2. Vorsitzender: Roland Pfeiffer

Werbung  
**MÜLLER**  
...folgt...

