

TuS



BRECKERFELD

MAGAZIN

Wir bewegen Breckerfeld 2. 2022

Im Team unschlagbar





Foto: Andreas Friske

Inhalt

3	Vorwort
4	Turnen im TuS
6	Badminton im TuS
8	Basketball im TuS
10	Leichtathletik im TuS
12	Triathlon im TuS
14	Parkour im TuS
15	Fitnessraum - Krafraum
16	Sportangebote für Jeden
19	Trainingszeiten
20	Schwimmen im TuS
23	Ansprechpartner beim TuS

Vorwort

Liebe Vereinsmitglieder, liebe Leser!

Nun ist es da, das zweite TuS-Magazin im Jahr 2022. Und es hat an Format gewonnen. Zumindest was das Äußerliche dieses Heftes betrifft, stimmt das zweifelsfrei. Denn mit dieser Ausgabe sind wir von DIN-A5 auf das größere A4-Format umgestiegen. Die doppelte Größe soll vor allem einer besseren Präsentation unseres Fotomaterials zugute kommen. Sport produziert viele starke Bilder und unsere Erinnerungen an Sport laufen oft über diese Bilder. Das ist im Großen nicht anders als vor Ort in Breckerfeld.



Und wenn man auf das Titelbild dieser Ausgabe schaut und in das Heftinnere, dann bin ich sicher, dass wir diesbezüglich einen richtigen Schritt gemacht haben.

Dass das Magazin jetzt dank eines abwechslungsreicheren Layouts insgesamt frischer und moderner wirkt, ist ebenfalls auf die erweiterten Möglichkeiten des neuen Formats zurückzuführen. Die ökologische Seite unserer Entscheidung haben wir natürlich auch bedacht. Deshalb erscheint das neue Magazin in einer kleineren gedruckten Auflage und wird vor allem auf digitalem Weg an Sie, unsere Mitglieder übermittelt.

Im Heft haben wir wieder versucht, das gesamte Spektrum unserer TuS-Aktivitäten abzubilden und so finden sich dort nicht nur Berichte über die sportlich erfreulichen Wettkampftätigkeiten unserer Masters-Schwimmer und die Ligazwischenstände aus dem Basketball und vom Badminton, sondern viele weitere Informationen und Texte.

Wir wünschen Euch und Ihnen viel Vergnügen beim Lesen des TuS-Magazins, eine frohe Weihnachtszeit und einen guten Start ins Jahr 2023.

Bleiben Sie fit und gesund.

Hanswalter Dobbmann, 1. Vorsitzender TuS Breckerfeld

Impressum

Herausgeber: TuS Breckerfeld 1877 e.V.
 Postadresse: Frankfurter Straße 70, 58339 Breckerfeld, Tel. 02338 873 915
www.tusbreckerfeld.de, geschaeftsstelle@tusbreckerfeld.de
 Redaktion: Hanswalter Dobbmann (V.i.S.d.P.), Kirsten Roß, Marco Kuhn
 Titelbild: Aaron Bowser / Foto Vorwort: Christof Wippermann
 Gestaltung: Christof Wippermann, Wippermann-Design | Druckerei: SAXOPRINT GmbH



Foto: Andreas Friske



„Mit Sicherheit Fair Play.“

Wir wünschen viel Spaß und sportlichen Erfolg.

Melanie Sallermann
 Neue Str. 5, 58339 Breckerfeld
 Tel. 02338 91910
sallermann@provinzial.de

PROVINZIAL





Turnen im TuS

Danke Ingrid



Nach jahrzehntelangem Engagement (über 50 Jahre!?) in der Abteilung Kinder- und Jugendturnen erfolgt hier ein großes **DANKESCHÖN** zum Abschied von Ingrid Möller!

Die Verabschiedung und Übergabe an die neue Übungsleiterin für die vier Montagsstunden im Bereich Kinderturnen von drei bis sieben Jahren geschah bereits nach den Sommerferien.

Damit ging beim TuS eine Ära zu Ende in der Ingrid die Mütter, die sie schon als Kinder in den Turnanfängen schulte, häufig wiedertraf und dann auch deren Kinder an das Turnen heranführte.

Es ist nicht selbstverständlich, dass eine Übungsleiterin so für ihre Arbeit „brennt“ und unermüdlich eine große Schar an Kindern wöchentlich sportlich unterstützt, fördert, Neigungen entdeckt, die sozialen Fähigkeiten ausbaut und einfach mit Spaß in der Sporthalle steht.

Die Übungsleitertätigkeit von Ingrid beim TuS ist aber noch nicht vorbei, sondern wird wie bisher schon in der Abteilung für Frauenturnen weiterhin von ihr ausgeübt.

Für die Zukunft sollen Dich andauernde, unermüdliche, sportliche Begeisterungsfähigkeit und Gesundheit begleiten, liebe Ingrid!

Gutes Gelingen auf allen Wegen!
Und noch einmal **DANKE** für Deine Arbeit mit den Kindern!

Birgit Koch
Abteilungsleitung Kinder- und Jugendturnen



Breckerfeld-Schalksmühler Verein für Computer, Tastschreiben und Stenografie e.V.

Kooperationspartner der ESSENER SEMINARE e.V.
Weiterbildungsinstitut nach § 23 WGB NRW

**Langfristig, gründlich
und zu einem günstigen Preis...**

- 10-Finger-Tastschreiben
- Stenografie
- Textverarbeitungskurse am Computer

**Neue Anfängerkurse
beginnen zweimal im Jahr!**

Informationen bei:

Anneliese Dieckmann	02338 3291
Hildegard Bühren	02338 1732
E-Mail: info@bs-stv.de	www.bs-stv.de




Ihr kompetenter Ansprechpartner für Betriebe und Privatpersonen

Service:
Buchhaltung, Lohnabrechnung, Unterstützung für „Selbstbucher“

Beratung:
Steuererklärungen und Planung für Einkommensteuer und betriebliche Steuern, Unterstützung bei der Unternehmensplanung

Problemlöser:
Abwehrberatung bei Betriebsprüfungen, Betriebswirtschaftliche Beratung bei Expansion oder Krise

**Frankfurter Straße 81
58339 Breckerfeld
www.luesebrink.info**

02338 / 912891

Das Erstgespräch ist für Sie kostenlos, aber mit Sicherheit nicht umsonst!
Bürozeiten Mo-Do 8.30 Uhr bis 17.30 Uhr, Termine jederzeit nach Vereinbarung



Badminton im TuS

Saisonvorbereitung – Workshop mit Nationalspielerin Johanna Goliszewski

Am Samstag den 23. Juli und Sonntag den 24. Juli 2022 fand in Breckerfeld ein professioneller Badminton-Workshop unter Leitung der ehemaligen deutschen Nationalspielerin und Olympiateilnehmerin Johanna Goliszewski statt, an dem insgesamt 18 badmintonbegeisterte Sportlerinnen und Sportler teilnahmen.

Im Rahmen der Vorbereitung auf die anstehende Badminton-Saison hatte sich die Badmintonabteilung des TuS dazu entschieden, zum wiederholten Male (nach dem Workshop mit dem damaligen deutschen Nationaltrainer Diemo Ruhnnow in 2019) einen professionell geleiteten Badminton-Workshop in der eigenen Halle auszurichten. Zu diesem Zweck konnte die ehemalige Nationalspielerin und aktuelle U23 Einzel-Nationaltrainerin Johanna Goliszewski gewonnen werden, die unsere Spielerinnen und Spieler an zwei Tagen und in insgesamt über 12 Stunden in einer Vielzahl technischer, taktischer und konditioneller Aspekte auf die anstehende Saison vorbereitete. Neben der Durchführung „klassischer“ Badmintonübungen (Ballmaschine, Semi-Ballmaschine, Spielformen, etc.) zur Verbesserung badmintonspezifischer Technik, Taktik und Kondition, lag ein weiterer Fokus des Workshops insbesondere auf der Förderung der allgemeinen Athletik, Kraft und Koordination der Spielerinnen und Spieler.

So freuten sich am Ende des zweiten Workshop-Tages alle TeilnehmerInnen (trotz einer großen Portion Muskelkater) über ein sehr gelungenes Trainingswochenende, an dem wir uns spielerisch weiterentwickeln und eine Vielzahl an Input und Ideen zur Implementierung in zukünftige Trainingseinheiten mitnehmen konnten.



Dennis Lanza und Niklas Weber

Individualturniere: TuS SpielerInnen mit guten Ergebnissen

Als Teil der jährlichen Saisonvorbereitung besuchen viele unserer SpielerInnen regelmäßig die ab März in ganz NRW angebotenen Privatturniere, in denen sich unsere Athleten und Athletinnen in den Disziplinen Einzel, Doppel und/oder Mixed auf die anstehende Saison vorbereiten.

Besonders erfreulich war darüber hinaus die Teilnahme unserer Jugendspielerin Alma Berker an mehreren Turnieren im U13-Bereich.

Dabei konnte sie sich neben dem Sammeln erster Turniererfahrung über einen sehr guten dritten Platz bei der Jugendrangliste in Solingen freuen.

In diesem Jahr bestritten unsere SpielerInnen unter anderem Turniere in Iserlohn, Hamm, Remscheid und Witten – mit einigem Erfolg.

Nähere Informationen zum Abschneiden unserer SpielerInnen sowie Ergebnisse und Bilder finden sich auf der Badminton-Abteilungsseite der TuS-Homepage.



Zweite Mannschaft - Kreisliga
v.l.: Lenard Friske, Rüdiger Still, Adnan Askar, Florian Müller, Marco Zuschlag, Andreas Friske, Lisa Duchscherer, Hans Kerp, Sarah Flechsler, Moritz Eitzert



Erste Mannschaft - Bezirksliga
v.l.: Patrick Schrade, Tim Schuster, Dennis Lanza, Niklas Weber, Tabea Remmert, Wiebke Horstkötter

Ligabetrieb: Beide TuS-Mannschaften noch ohne Niederlage



Nach 6-monatiger Ligapause starteten beide Badminton-Mannschaften des TuS am Samstag, den 27. August 2022 in die neue Saison 2022/2023.

Wie auch in der vergangenen Saison tritt die erste Mannschaft dabei in der Bezirksliga, die zweite Mannschaft in der Kreisliga an.

Mit insgesamt sechs Neuzugängen (bzw. Rückkehrern), die sich dem TuS im Laufe der vergangenen Saison anschlossen und damit in dieser Saison spielberechtigt sind, konnten sich die Mannschaften im Vorfeld personell verstärken und die Erwartungen an die aktuelle Saison neu formulieren:

Nachdem die „Erste“ nach Ablauf der vergangenen Saison den vierten Tabellenplatz belegte, wird nun ein Platz unter den ersten drei Mannschaften der Tabelle angepeilt.

Für die „Zweite“, die in der vergangenen Saison mit dem vorletzten Tabellenplatz noch knapp dem Abstieg entkam, ergibt sich durch die Neuzugänge, die teils über langjährige Spielerfahrung in anderen Vereinen verfügen, ein ganz neues Bild: Die gute personelle Besetzung lässt darauf hoffen, in diesem Jahr um den Aufstieg in die Bezirksklasse mitzuspielen. Dass dieses Ziel für die zweite Mannschaft keinesfalls zu hoch gegriffen war, konnte bereits in den bisherigen Spielen der Hinrunde deutlich unter Beweis gestellt werden:

Mit einer 7/0/0 (Siege/Unentschieden/Niederlagen) Bilanz legte die Mannschaft einen perfekten Start in die diesjährige Kreisligasaison hin und führt die Tabelle ohne Punktverlust an. Dabei konnte am fünften Spieltag auch der bis dahin punktgleiche Tabellenzweite von VfL Eintracht Hagen mit einem 6:2 Erfolg geschlagen, und der Abstand auf den zweiten Tabellenplatz ausgebaut werden.

Am letzten Spieltag der Hinrunde ging es für das Team um die Mannschaftsführer Marco Zuschlag und Andreas Friske nun noch gegen das Tabellenschlusslicht vom BC Dortmund, bei dem die makellose Hinrunden-Bilanz komplettiert wurde.

Kreisliga Süd 1

	gespielt	Punkte	GEW	REM	VER	Spiele	Sätze	Spielpunkte
1 TuS Breckerfeld 2	7	14 : 0	7	0	0	46 : 10	95 : 28	2429 : 1739
2 VfL Eintr. Hagen 2	6	10 : 2	5	0	1	33 : 15	71 : 39	2044 : 1804
3 TSV 1860 Hagen 1	7	8 : 6	4	0	3	32 : 23	69 : 50	2164 : 1939
4 DJK Hansa Dortmund 1	6	6 : 6	3	0	3	27 : 21	60 : 44	1866 : 1566
5 TG Holzwickede 1	6	6 : 6	3	0	3	20 : 28	42 : 60	1315 : 1847
6 TuS Ende 2	6	4 : 8	2	0	4	19 : 29	44 : 59	1716 : 1780
7 TuS Holzen-Sommerb 1	7	2 : 12	1	0	6	18 : 37	41 : 80	1754 : 2281
8 1.BC Dortmund 4	7	2 : 12	1	0	6	12 : 44	27 : 89	1649 : 1981

Ähnlich erfolgreich verlief der Saisonstart für unsere erste Mannschaft.

Mit einer Bilanz von 6/1/0 gingen in den ersten sieben Ligaspielen insgesamt 13 Punkte auf das Konto der Ersten, was zurzeit den ersten Tabellenplatz bedeutet.

Bezirksliga Süd 1

	gespielt	Punkte	GEW	REM	VER	Spiele	Sätze	Spielpunkte
1 TuS Breckerfeld 1	7	13 : 1	6	1	0	40 : 16	86 : 39	2417 : 1940
2 SSV WBG Bochum 4	7	11 : 3	5	1	1	37 : 19	80 : 49	2413 : 2149
3 VfL Bochum Badm. 1	7	11 : 3	5	1	1	31 : 24	69 : 59	2287 : 2299
4 TV BO-Brenschede 1	7	6 : 8	3	0	4	25 : 31	55 : 67	1849 : 2234
5 DJK Saxon.Dortmund 2	7	5 : 9	2	1	4	28 : 27	58 : 59	1947 : 1804
6 TuS Scharnhorst 2	7	5 : 9	2	1	4	25 : 31	60 : 67	2117 : 2167
7 BC Hohenlimburg 5	7	4 : 10	2	0	5	23 : 33	50 : 70	1996 : 1987
8 1.BC Dortmund 2	7	1 : 13	0	1	6	14 : 42	40 : 88	2041 : 2487

Insgesamt bestätigen damit beide Mannschaften ihre aktuelle Form und sind auf dem besten Weg, die vor der Saison gesteckten Ziele zu realisieren. An diese Erfolge wollen die Mannschaften dann in der Anfang Dezember startenden Rückrunde anknüpfen.

Autor: Tim Schuster, Fotos: Andreas Friske



Basketball – Neuer Vorstand und Mannschaften starten voller Motivation und Tatendrang in die Saison 2022/2023

„A COURT - A BALL - A TEAM“

Mit unserem Leitspruch gehen wir in eine neue - hoffentlich genauso erfolgreiche – Spielzeit wie im vergangenen Jahr. Mit Beginn der neuen Saison im September gibt es einige Neuigkeiten aus den Reihen der Abteilung zu berichten. Die Ausrichtung sowie die Ziele des Vorstandes und der einzelnen Teams sollen im Folgenden kurz vorgestellt werden.



Neuer und alter Abteilungsleiter: Fabian Köppen (l.) und Lars-Eric Möller (r.)

Bereits im Sommer wurde auf der Abteilungsversammlung ein neuer Vorstand gewählt. Der TuS und vor allem unsere Abteilung dankt den langjährigen Vorstandsmitgliedern Rainer Giesel, Sascha Molitor, Alexander Schalk sowie vor allem Lars-Eric Möller als Abteilungsleiter.

Folgender Vorstand wurde neu gewählt:

- Abteilungsleiter: Fabian Köppen
- Geschäftsführer: Sven Demsky
- Kassierer: Tobias Bleck
- Sportliche Leiter: Felix Schneider, Niklas Oehme
- Jugendwarte: Felix Schneider, Maren Kötting
- Seniorenwarte: Maximilian Dittmann
- Schiedsrichterwarte: Robin Bleck
- Leiter Presse- und Öffentlichkeitsarbeit: Timo Senger
- Beisitzer: Lars-Eric Möller, Fabian Fuhrmann, Markus Schneider

Ein neu ausgearbeitetes Konzept zur Ausrichtung der Abteilung zeigt auf, in welchen Bereichen sich der Breckerfelder Basketball in den kommenden Jahren weiterentwickeln soll. Hier wird zum Beispiel der Fokus darauf gelegt, im Jugendbereich noch mehr Aktivitäten, Aktionen und Projekte anzubieten sowie Talente durch Individualtraining zu fördern und zu fordern.

Im Seniorenbereich soll an das erfolgreiche vergangene Jahr mit zwei Aufstiegen (1. und 3. Mannschaft) angeknüpft werden. „Vor allem mit unserer ersten Herrenmannschaft in der Oberliga wollen wir als ein Team an den Start gehen, mit dem man sich als Breckerfelder gerne identifiziert. Wir wollen generell mit den Heimspielen, sowohl im Jugend- als auch im Seniorenbereich, für Interesse und Begeisterung für unsere Arbeit sorgen,“ so der neue Abteilungsleiter Fabian Köppen.



TuS Breckerfeld und EN Baskets Schwelm gehen weiterhin gemeinsamen Weg

Die EN Baskets Schwelm und der TuS Breckerfeld haben ihren Kooperationsvertrag um zwei weitere Jahre verlängert. „Beide Vereine profitieren seit Jahren von dieser tollen Zusammenarbeit. Während die EN Baskets eine Perspektive für besonders weit entwickelte Spieler bieten, werden von den Schwelmern zum Beispiel Trainer für die Schul-AGs in der Grund- und Sekundarschule hier in Breckerfeld zur Verfügung gestellt.“

Zudem sollen in Zukunft weitere gemeinsame Aktionen und Projekte geplant und veranstaltet werden, wie es in der Vergangenheit schon der Fall war.

Saison 2022/2023

Die Breckerfelder Basketballer gehen insgesamt mit fünf Senioren- und drei Jugendteams in die Saison 2022/23, davon nehmen insgesamt sechs Mannschaften am Spielbetrieb teil. Zudem wird eine Schul-AG an der Grundschule Breckerfeld angeboten.



1. Herrenmannschaft Saison 2022/2023

Die Trainingszeiten unserer Mannschaften sind diesem TuS Magazin zu entnehmen.

SENIOREN:

1. Herren: Oberliga

Trainer: Tobias Hedtkamp

2. Herren: Bezirksliga

Trainer: Niklas Oehme

3. Herren: Bezirksliga

Trainerin: Daniela Hagebölling

Hobbytruppe Herren:

Ansprechpartner: Hans-Gerhard Altfeld

Hobbytruppe Damen:

Ansprechpartnerin: Amelie Clever

JUGEND:

U16: Landesliga

Trainer: Ulf Springer, Hannes Schwingel

U14: Landesliga

Trainer: Jonas Schneider, Jonah Stubbe

U10: Kreisliga

Trainer: Fabian Köppen



Laufend durch das Jahr - mit der Laufgruppe des TuS Breckerfeld



Nach der langen, coronabedingten Pause, in der fast gar keine Wettkämpfe und zeitweise noch nicht einmal gemeinsames Lauftraining stattfinden konnten, sind alle froh, dass dieses Jahr - mit vorsichtiger Zurückhaltung- endlich wieder größere Laufveranstaltungen ausgetragen werden.

Beate, André und Andreas starteten zu Jahresbeginn gleich durch bei der traditionellen Duisburger Winterlaufserie, im Startblock noch mit Masken, aber nach zwei Jahren Pandemie ist das schon Alltag. (<- Bild links)

Fast zur gleichen Zeit sorgt ein anderes Ereignis für Erschütterung: mit dem russischen Angriff auf die Ukraine begann ein Krieg in Europa, der bis heute nicht beendet ist. Die Dortmunder Laufgruppe Endorphinjunkies rief auf zum Spendenlauf für die Kriegsopfer, und auch unser Breckerfelder Lauffreitag beteiligte sich „virtuell“, wie es seit Beginn der Pandemie so häufig war. Laufen mussten wir natürlich trotzdem selber auf selbstgewählter Strecke zu einem festen Termin. Lediglich das Ergebnis des individuellen Laufs wurde digital übermittelt. Unsere Startgelder kamen in den Spendentopf.

Die passende Kleidung zu den blau-gelben Startnummern war kein Problem: zufällig sind unsere Vereinsfarben ja die gleichen wie die der ukrainischen Fahne.

Wir absolvierten eine wunderbare 15km-Runde gemeinsam als Gruppenlauf, die uns unter anderem an die Ennepetalsperre führte und in Birgits Garten bei Tee und Nusskuchen endete. (Bild rechts ->)



Im Juni fand auch endlich wieder der Breckerfelder Mauerlauf statt.

Hier war unser Lauffreitag traditionell mit dem Staffelteam „Die flinken Flitzer“ dabei, diesmal mit Julia, Markus, Sabine, Lars und André.

Der Titel vom letzten Mauerlauf konnte natürlich mit großartigem Einsatz erfolgreich verteidigt werden. (<- Bild links)



Anfang September löste Birgit endlich ihr Geburtstagsgeschenk von 2020 ein. Denn was stellen sich Laufbegeisterte unter einem tollen Ausflug vor? Richtig: die Teilnahme an einem Halbmarathon. So wurde Birgit mit einem Startplatz für den Stadtwerke-Halbmarathon in Bochum beglückt, denn was gibt es schöneres, als bei 26 Grad im Schatten 21,1 km durch eine Großstadt im Ruhrgebiet zu rennen?

Sabine, Dunja und Andreas waren gemeinsam mit Birgit am Start. (<- Bild links)

Ebenfalls im September wollte André an einem Freitagabend beim Wipperfurther Stadtlaf an den Start gehen, und da passierte etwas ganz Wildes: wir beschlossen spontan, den Lauffreitag für den Tag abzusagen, oder besser gesagt: nach Wipperfurther zu verlegen, und liefen alle beim Stadtlaf mit.

André, Andreas, Jörn, Markus und Dunja waren dabei, Sabine konnte krankheitsbedingt nicht mitlaufen, feuerte aber gerne an und machte Fotos. (Bild rechts ->)



Die Laufgruppe trifft sich dienstags und freitags ganzjährig bei jedem Wetter um 18 Uhr vor der Sporthalle, um dann in zwei unterschiedlichen Tempogruppen jeweils etwa 8-13 km in und um Breckerfeld zu laufen. Zusätzlich zu diesem Grundaushaltstraining kann mittwochs von 17:30 bis 19:00 Uhr auf dem Sportplatz trainiert werden. Hier lockt die 400m-Laufbahn zu Intervalltraining und Lauf-ABC, um die für Wettkämpfe notwendige Tempohärte zu trainieren und die Koordinationsfähigkeit und Laufergonomie zu verbessern.

Die gemeinschaftlichen Lauferlebnisse sind immer besondere Höhepunkte, aber Laufen ist auch ein Individualsport. Jede und jeder in unserer Laufgruppe hat auch spezielle Laufziele, die ganz unterschiedlich sind, und für die auch zusätzlich individuell trainiert wird.

Wir nehmen in unterschiedlichsten Konstellationen an Wettkämpfen teil. Dabei sind alle Distanzen bis hin zum 100-Meilen-Lauf vertreten, Volksläufe, freundschaftliche Gruppenläufe und Meisterschaften von der Kreis- bis zur nationalen Ebene. Wir pflegen Kontakte zu anderen Läufer:innen und Sportvereinen. Der gemeinsame Nenner bleibt dabei immer unsere vereinseigene Laufgruppe.

Aktuelle Termine und alle Wettkampfbereiche finden sich auf der TuS Breckerfeld-website unter „Laufgruppe“

Dunja Plesnik



TuS Athleten auf Umwegen

Die Leichtathletik-Abteilung bildet nun schon etwas länger nicht mehr nur noch Leichtathleten aus. Auch wenn das natürlich der primäre Fokus der Athleten ist, verirren sich immer mal wieder auch ein paar Triathleten auf den Sportplatz. Trainer Florian Hanakam ist eben auch nicht nur Leichtathletiktrainer, sondern ebenso erfolgreicher Triathlontrainer.

Anna Schaefer (geb. Schauerte) kam 2010 als Langstreckenläuferin zum TuS Breckerfeld. Seit 2017 nimmt sie zusätzlich zu den Langstreckenläufen auch an Triathlonwettkämpfen teil. Von den verschiedenen Distanzen hat sie seitdem alle ausprobiert und fühlt sich – wie auch beim Laufen – bei den längeren Distanzen am wohlsten. Die erste Langdistanz nahm Anna dann 2021 in Tallinn, Estland, in Angriff und hat sie als vierte ihrer Altersklasse beendet. Bei der zweiten Langdistanz auf Mallorca nur 10 Wochen später wurde sie sogar erste. Somit hat sie sich ein Ticket für die legendäre Ironman Weltmeisterschaft auf Hawaii gesichert. Pandemiebedingt erst in diesem Jahr. Und als ob das nicht genug wäre, qualifizierte sie sich im Juni 2022 auch noch für die Mitteldistanz-WM, die nur drei Wochen nach der WM auf Hawaii stattfinden sollte. Ihr Mann Till, der ebenfalls ab und zu Gast auf unserem Sportplatz in Breckerfeld ist, war ebenfalls für beide Rennen qualifiziert. Nach Rücksprache mit der Schulleitung war klar: Das muss gemacht werden. Die Chance gibt es nicht nochmal! So ging es dann Ende September eine Woche vor dem Wettkampf nach Hawaii.

Eine kurze Akklimatisation ist nötig, um sich an die Zeitumstellung und das doch recht andere Klima (heiß: 30 Grad plus, hohe Luftfeuchtigkeit: bis 80%) zu gewöhnen. Raphael Gösmann, ein weiterer TuS Athlet, der sich in 2021 in Frankfurt für die WM qualifiziert hatte, war da bereits seit zwei Wochen vor Ort und konnte sich die Strecken schon einmal näher anschauen.

Dieses Jahr gab es das erste Mal in der Geschichte des Ironman auf Hawaii zwei Rennen: eins für die Frauen (06.10.2022), eins für die Männer (08.10.2022). Am Donnerstag ging der Startschuss für Anna um 6:35am. Die 3,8km Schwimmen im Pazifik meisterte sie in 1:09:48h und mit viel Freude. Die Radstrecke (180km), die durch die Lavafelder an der Küste entlang bis zum höchsten Punkt nach Hawi führt und traditionell mit viel Wind begleitet wird, absolvierte sie in 5:26:57h. Für den abschließenden Marathon (42,195km) hatte sie sich vorgenommen unter 3:30h zu bleiben. Bei dem ersten Kilometer war aber schnell klar, dass dieses Ziel bei den Bedingungen etwas zu ambitioniert ist. Am Ende stoppte die Uhr 3:47:17h. Inklusiv der Wechsel brauchte sie 10:34:25h und belegte Platz 19 in ihrer Altersklasse. Top 20 bei der WM kann sich durchaus sehen lassen.



Till Schaefer, ihr Mann hatte noch eine Rechnung offen, nachdem er bei seinem Start 2019 nicht sein volles Potential entfaltet hatte. Für ihn blieb die Uhr nach 9:22:16h (58:49' – 4:50:39h – 3:26:04h) stehen. Damit erreichte er in einer starkbesetzten AK den 35. Platz und hat sich mit dem Rennen versöhnt.

Auch Raphael finishte den brutal harten Kurs. Er lief nach 10:53:37h (1:00:45h – 5:23:30h – 4:21:17h) ins Ziel. Damit erlebte er das genau entgegengesetzte Rennen auf der Trauminsel. Nach guter Vorbereitung und optimaler Akklimatisation machte sich drei Tage vor dem Rennen ein leichter Infekt bemerkbar, der am Renntag leider große Auswirkungen zeigte. Zu Beginn des Radfahrens meldete sich der Kreislauf mehr und mehr ab, sodass es ein langer, harter und durch und durch ätzender Tag werden sollte. Kein Spaß, kein Genuss nur Quälerei gegen - statt mit dem eigenen Körper. Am Ende stand die Enttäuschung über einen gebrauchten Tag neben dem Stolz es trotzdem über die Linie gebracht zu haben. Abhaken.

Für Anna und Till ging es nach kurzer Regeneration auf der Nachbarinsel O'ahu direkt weiter zur nächsten WM auf US-amerikanischem Festland in St. George, Utah. Da das Rennen drei Wochen nach der Langdistanz stattfand, war nicht klar, wie gut die beiden sich bis dahin regenerieren können. Genug, zeigte sich an den Renntagen.



Anna setzte das i-Tüpfelchen auf ihre Saison und wurde in St. George siebte in ihrer AK, die mit 238 Finishern größer als auf Hawaii war. Anders als auf Hawaii war es eher ein Kälterennen mit anfänglichen Außentemperaturen von zwei Grad. Das Schwimmen (1,9km) im 17 Grad kalten Sand Hollow Reservoir fühlte sich da direkt warm an und Anna konnte mit 32:24' sogar eine Bestzeit auf der Strecke erschwimmen. Normalerweise trägt man bei Triathlonwettkämpfen einen Einteiler, in dem man schwimmt, Rad fährt und läuft. Da die Temperaturen beim Radstart aber knapp über dem Gefrierpunkt lagen, zog Anna sich komplett um und konnte trocken aufs Rad starten. Die recht hügeligen 90km durch die roten Canyons von Utah absolvierte sie in 2:40:14h und den Halbmarathon konnte sie in 1:32:58h laufen. Insgesamt brauchte sie 4:57:04h und sicherte sich damit den siebten Platz.



Ihr Mann Till konnte am nächsten Tag ebenfalls an seine Leistung von Hawaii anknüpfen und wurde von 509 Teilnehmern in seiner AK 17. Seine Gesamtzeit: 4:20:16h. Zwei Rennen, die von den Bedingungen kaum unterschiedlicher sein konnten. Hawaii: heiß und feucht; Utah: kalt und trocken.

Für die Athleten ist klar: beide Rennen werden wiederholt. Die Szenerie ist sowohl auf Hawaii als auch in Utah traumhaft und die Menschen sind einfach herzensgut. Kona und St. George leben für die Athleten, so scheint es an den Rennwochenenden.

Anna & Till Schäfer, Raphael Goesmann



Parkour im TuS

Samstags um 7:30 Uhr schellt der Wecker bei Jungen im Alter von 12 bis 14 Jahren und sie stehen freiwillig früh auf und machen sich auf den Weg zur Sporthalle. Schnell beim Bäcker reinspringen und ein Frühstückbrötchen kaufen und zügig geht es weiter, um pünktlich um 8:00 Uhr beginnen zu können.

„Was beginnt so früh am Samstag?“ „Wie kann das sein?“ „Was motiviert die Teenager?“

Es ist Niklas mit seiner Parkour Sporteinheit. Eine Trendsportart deren Wurzeln im Turnen liegen und die schon seit Jahren beim TuS angeboten wird.

Neu ist, dass dieses Angebot nun auch Kindern ab 10 Jahren offensteht.

Der letzte Kinder- und Jugendaktionstag hat gezeigt, dass die Nachfrage gerade in diesem Alter groß ist.

Cool sieht es aus, wenn die unterschiedlichen Aufbauten fließend, scheinbar mühelos überwunden werden. Manchmal gibt es sogar einen kniffligen Sprung oder einen Salto als Abgang.



Die verschiedenen Geräte wie Kästen, Matten, Bänke und Cubes werden kreativ überwunden.

Bis dahin führt ein Weg, der den Aufbau von Körperspannung, Kraft, Ausdauer und Technik beinhaltet.

Kommt vorbei und bleibt aktiv, samstags von 8:00 bis 11:00 Uhr – schnell aufgeben gilt hier nicht!

Nähere Infos bei Niklas Weber unter: 0160 991 93 632.

Birgit Koch

Fotos: Archiv, Familienshow des TuS, Kinder- und Jugend Aktionstag



Fitnessraum – Kraftraum



13 Termine/Woche – 14 Geräte

Zehn verschiedene Dr. Wolff Geräte und vier Geräte anderer Hersteller stehen im Fitnessraum den Mitgliedern zur Verfügung. Maximal 10 Personen trainieren gleichzeitig an den Geräten.

Nach einer kurzen Aufwärmphase heißt es „Start jetzt“ und schon geht's los, zwei mal eine Minute wird an den Geräten trainiert, dazwischen wird eine kurze Pause eingelegt, ehe es weiter zum nächsten Gerät geht. Nachdem alle Geräte durch sind, wird noch kurz gedehnt.

Dass die Anschaffung der Dr. Wolff Geräte vor 10 Jahren für den TuS eine gute Investition war, zeigen die Teilnehmerzahlen. Die Vormittagsstunden sind ausgebucht. Vereinzelt gibt es noch freie Termine in den Nachmittags- und Abendstunden. Insgesamt sind ca. 120 Teilnehmer angemeldet, wobei einige Teilnehmer auch zwei oder drei Wochenstunden gebucht haben.



Wozu Krafttraining?

Muskeltraining im Alter – geht das? Es geht und das Krafttraining für älter werdende Menschen wird ausdrücklich empfohlen. Die Treppe in den zweiten Stock bewältigen, Einkaufstaschen schleppen oder mit dem Fahrrad zum Einkaufen fahren: Besonders im Alter kommt es auf eine gestärkte Muskulatur an, um lange fit zu bleiben und den Alltag gut zu meistern.

Starke Muskeln führen zu mehr Unabhängigkeit.

Nicht nur, dass körperliche Anstrengungen leichter fallen, gesunde und kräftige Knochen und Muskeln im Alter sind der Garant für mehr Gesundheit und Unabhängigkeit im Alter. Mehr Beweglichkeit dank Krafttraining. Wer seine Muskulatur regelmäßig fordert, trainiert zudem seine Beweglichkeit. Durch das Krafttraining spannen sich die Muskeln an und lockern sich wieder. So bleiben sie flexibel und reaktionsfähig. Außerdem wird die Durchblutung angeregt. Eine gestärkte Muskulatur beugt Verspannungen vor, die häufig zu Rückenschmerzen oder Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich führen. Regelmäßiges Krafttraining fördert neben der Kraft auch die Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer und den Gleichgewichtssinn im Alter.

Das Sturzrisiko sinkt bei starken Muskeln.

Kräftige Muskeln stabilisieren den Körper und unterstützen damit eine gute Körperhaltung. Das wirkt sich positiv auf das Gleichgewicht aus. Regelmäßiges Krafttraining kann helfen, das Sturzrisiko zu senken. Stürze ziehen oft Brüche nach sich, die mit zunehmendem Alter schwerer heilen. Bei einem Sturz kann eine gut ausgebildete Muskulatur die Wahrscheinlichkeit für einen Bruch mindern, da die Muskulatur die Knochen stützt und einen Sturz bis zu einem gewissen Grad abfedert.

Muskelschwund vorbeugen.

Muskeltraining ist wichtig, um Muskelschwund im Alter entgegenzuwirken. Etwa jeder zweite Mensch über 80 ist von Muskelschwund betroffen. Mangelnde Bewegung beschleunigt Muskelschwund im Alter. Bewegungsmangel gehört neben einer schlechten Durchblutung, altersbedingten hormonellen Veränderungen und einer Ernährung mit zu wenig Eiweiß zu den Hauptauslösern für Muskelschwund. Krafttraining im TuS Fitnessraum hilft Muskelschwund vorzubeugen.

Die Geselligkeit kommt nicht zu kurz.

Adventfrühstück der einzelnen Gruppen oder Weihnachtsfeiern sind während der Coronapandemie zu kurz gekommen – sind aber schon wieder in Planung.

Franz Pietsch

WIPPERMANN DESIGN

FOTOGRAFIE UND DESIGN

PORTRAITS • HOCHZEITSFOTOS • BEWERBUNGSFOTOS • PASSBILDER
FLYER • PLAKATE • WEBDESIGN

Denkmalstr. 13 - 58339 Breckerfeld - Telefon: 02338 - 912 547
www.wippermann-design.de



Kursart	Tag	Uhrzeit	Ort	Trainer	Telefon
MONTAG					
Gesundheitstraining an Dr. Wolff-Geräten	Mo.	9:00 - 10:00	Fitnessraum	Hans-Gerhard Altfeld	02338 915 414
Yoga	Mo.	9:00 - 10:30	Gymnastikraum	Anne Blasius	02338 8296
Gesundheitstraining an Dr. Wolff-Geräten	Mo.	10:00 - 11:00	Fitnessraum	Hans-Gerhard Altfeld	02338 915 414
Gesundheitstraining an Dr. Wolff-Geräten	Mo.	11:00 - 12:00	Fitnessraum	Franz Pietsch	02338 2995
Gesundheitstraining an Dr. Wolff-Geräten	Mo.	12:00 - 13:00	Fitnessraum	Franz Pietsch	02338 2995
Kindergarten-Kinder Turnen	Mo.	15:15 - 16:00	Turnhalle	Joëlle Rickmeier	0178 2329719
Reha-Sport Gymnastik im Wasser	Mo.	15:15 - 16:00	Schwimmhalle	Marco Kuhn	02338 873 915
Eltern-Kind-Turnen	Mo.	16:00 - 16:45	Turnhalle	Eva Kamara	01577 8309509
Kinder Wassergewöhnung	Mo.	16:00 - 17:00	Schwimmhalle	Hiltrud Berninghoff	02338 1040
Eltern-Kind-Turnen	Mo.	16:45 - 17:30	Turnhalle	Eva Kamara	01577 8309509
Kinder Seepferdchen	Mo.	17:00 - 18:00	Schwimmhalle	Hiltrud Berninghoff	02338 1040
Pilates	Mo.	17:15 - 18:30	Gymnastikraum	Sylvia Gensler	02338 2850
Turnen Vorschulkinder 1.Klasse	Mo.	17:30 - 18:15	Turnhalle	Eva Kamara	01577 8309509
Aquafitness der sanfte Weg	Mo. Mo.	18:00 - 19:00 19:00 - 20:00	Schwimmhalle	Jennifer Merkle	02338 1346
Mountainbike Einsteiger	Mo.	18:00 - 20:00	Sport- und Freizeitanlage	Martin Wender	0170 247 9478
Fitness-Gymnastik	Mo.	18:30 - 19:30	Turnhalle	Ingrid Möller	02338 1346
Pilates	Mo.	18.45 - 20:00	Gymnastikraum	Sylvia Gensler	02338 2850
Gesundheitstraining an Dr. Wolff-Geräten	Mo.	19:00 - 20:00	Fitnessraum	Lisa Vollmerhaus	0157 347 444 20
Fitness-Gymnastik	Mo.	19:30 - 20:30	Turnhalle	Ingrid Möller	02338 1346
Gesundheitstraining an Dr. Wolff-Geräten	Mo.	20:00 - 21:00	Fitnessraum	Lisa Vollmerhaus	0157 347 444 20
Damenbad	Mo.	20:00 - 21:30	Schwimmhalle	Ingrid Möller	02338 1346
Yoga	Mo.	20:15 - 21:45	Gymnastikraum	Anne Blasius	02338 8296
Body-Workout	Mo.	20:30 - 21:30	Turnhalle	Sylvia Gensler	02338 2850
DIENSTAG					
Pilates	Di.	9:00 - 10:15	Gymnastikraum	Sylvia Gensler	02338 2850
Pilates	Di.	10:30 - 11:45	Gymnastikraum	Sylvia Gensler	02338 2850
Fit und gesund älter werden (Frauen)	Di.	16:15 - 17:15	Turnhalle	Birgit Koch	0160 996 209 06
Gesundheitsförderung für Männer	Di.	17:15 - 18:15	Turnhalle	Birgit Koch	0160 996 209 06
Reha-Sport	Di.	17:15 - 18:00	Gymnastikraum	Marco Kuhn	02338 873 915
Reha-Sport	Di.	18:15 - 19:00	Gymnastikraum	Marco Kuhn	02338 873 915
Aqua Fitness	Di. Di.	18:00 - 19:00 19:00 - 20:00	Schwimmhalle	Christiane Nussbaum	02338 1346
Versuch's doch mal mit Beweglichkeit	Di	19:30 - 21:00	Gymnastikraum	Julia Stahl	0163 3425376
MITTWOCH					
Bodyfit	Mi.	8:15 - 9:15	Gymnastikraum	Edith Devue	02333 614 4525
Gesundheitstraining an Dr. Wolff-Geräten	Mi.	9:00 - 10:00	Fitnessraum	Barbara Krause	0170 541 41 43
Bewusstheit durch Bewegung	Mi.	9:30 - 11:00	Gymnastikraum	Julia Stahl	0163 3425376
Gesundheitstraining an Dr. Wolff-Geräten	Mi.	10:00 - 11:00	Fitnessraum	Barbara Krause	0170 541 41 43
Gesundheitstraining an Dr. Wolff-Geräten	Mi.	11:00 - 12:00	Fitnessraum	Barbara Krause	0170 541 41 43

MITTWOCH					
Locker vom Hocker *	Mi.	11:15 - 12:45	Gymnastikraum	Julia Stahl	0163 3425376
Yoga für Kinder	Mi.	16:00 - 17:00	Gymnastikraum	Sylvia Gensler	02338 2850
Pilates	Mi.	17:15 - 18:30	Gymnastikraum	Sylvia Gensler	02338 2850
HEMA Martial-Arts	Mi	18:00 - 19:00	Turnhalle	Martin Würfel	02338 873915
Yoga	Mi.	18:30 - 20:00	Gymnastikraum	Sylvia Gensler	02338 2850
Step Aerobic	Mi.	19:00 - 20:00	Turnhalle	Sylvia Faust	02338 873915
Step Mix	Mi.	20:00 - 21:00	Turnhalle	Sylvia Faust	02338 873915
Pilates	Mi.	20:15 - 21:30	Gymnastikraum	Sylvia Gensler	02338 2850
DONNERSTAG					
Yoga	Do.	9:00 - 10:30	Gymnastikraum	Anne Blasius	02338 8296
Yoga	Do.	10:45 - 12:15	Gymnastikraum	Anne Blasius	02338 8296
Kleinkinderturnen	Do.	15:00 - 16:00	Turnhalle	Ina Fenger/ Julia Lettau	017627038250
Rehasport*	Do.	15:15 - 16:00	Gymnastikraum	Marco Kuhn	02338 873 3915
Kleinkinderturnen	Do.	16:00 - 17:00	Turnhalle	Ina Fenger/ Julia Lettau	017627038250
Rehasport*	Do.	16:15 - 17:00	Gymnastikraum	Marco Kuhn	02338 873 3915
Gesundheitstraining an Dr. Wolff-Geräten	Do.	17:00 - 18:00	Fitnessraum	Sylvia Faust	02338 874 8270
Tanzen Wilde Hummeln 5-6 Jährige	Do.	17:00 - 17:45	Gymnastikraum	Caro Hippler	0157 704 602 86
Pilates	Do.	17.45 - 18:45	Gymnastikraum	Katrin Köppen	02338 488 0860
Gesundheitstraining an Dr. Wolff-Geräten	Do.	18:00 - 19:00	Fitnessraum	Sylvia Faust	02338 874 8270
Mountainbike Fortgeschrittene	Do.	18:15 - 20:15	Sport- und Freizeitanlage	Daniel Lewe	0171 650 6903
Walking	Do.	18:30 - 19:30	Treffpunkt Schwimmhalle	Franz Pietsch	02338 2995
Hula-Hoop	Do.	19:00 - 20:00	Turnhalle	Nadine Wilkes	0170 4744448
Pilates	Do.	19:00 - 20:15	Gymnastikraum	Katrin Köppen	02338 488 0860
Zumba	Do.	20:00 - 21:00	Turnhalle	Nadine Wilkes	0170 4744448



LVM
VERSICHERUNG
BERTRAM

Jetzt-Privatpatient.de





FREITAG					
Gesundheitstraining an Dr. Wolff-Geräten	Do.	9:00 - 10:00	Fitnessraum	Franz Pietsch	02338 2995
Babys in Bewegung (3 - 12 Monate)	Fr.	10:15 - 11:15	Gymnastikraum	Joëlle Rickmeier	0178 2329719
Turnen 2. bis 4. Klasse	Fr.	14:30 - 15:15	Turnhalle	Leandra Etterich	02338 874 9113
Fit durch Tanzen ab 55	Fr.	15:45 - 16:45	Gymnastikraum	Birgit Koch	0160 99620906
Turnen ab Klasse 5	Fr.	15:30 - 17:00	Turnhalle	Leandra Etterich	02338 874 9113
Präventives Haltungstraining	Fr.	17:00 - 18:00	Turnhalle	Ingrid Möller	02338 1346
Tanzen Zappelfüße 2.-4. Klasse	Fr.	17:00 - 18:00	Gymnastikraum	Caro Hippler	0157 704 602 86
Präventives Haltungstraining	Fr.	18:00 - 19:00	Turnhalle	Ingrid Möller	02338 1346
Gesundheitstraining an Dr. Wolff-Geräten	Fr.	18:00 - 19:00	Fitnessraum	Edith Devue	02333 614 4525
Tanzen Insideout 5.-7. Klasse	Fr.	18:15 - 19:15	Gymnastikraum	Caro Hippler	0157 704 602 86
Fit durch den Winter Oktober - April	Fr.	19:00 - 20:00	Turnhalle	Ingrid Möller	02338 1346
Gesundheitstraining an Dr. Wolff-Geräten	Fr.	19:00 - 20:00	Fitnessraum	Edith Devue	02333 614 4525
Aqua Fitness	Fr.	19:30 - 20:30	Schwimmhalle	Katrin Köppen	02338 4880860
Sportabzeichen Mai - Oktober	Fr.	19:15 - 20:30	Sport- und Freizeitanlage	Birgit Koch	0160 996 209 06
Tanzen BDC ab Klasse 8	Fr.	19:30 - 20:30	Gymnastikraum	Caro Hippler	0157 704 602 86
Fitness für Männer	Fr.	20:00 - 21:00	Turnhalle	Anja Grieser	02338 915 789
Volleyball Hobby Mix	Fr.	20:15 - 22:00	Spiel- u. Sporthalle	Jürgen Hartmann	02338 3631
SAMSTAG					
Parkour Freerunning ab 10J.	Sa.	8:00 - 11:00	Spiel- u. Sporthalle	Niklas Weber	0160 991 936 32
Kinder Frühschwimmer I	Sa.	8:15 - 9:00	Schwimmhalle	Lisa Becker	01578 540 8619
Kinder Frühschwimmer II	Sa.	9:15 - 10:00	Schwimmhalle	Lisa Becker	01578 540 8619
Kraft & Fitness	Sa.	9:45 - 11:15	Gymnastikraum	Sylvia Faust	02338 2512
Nordic Walking	Sa.	10:00 - 11:30	Treffpunkt Schwimmhalle	Ines Reiling	02338 873 566
Taekwondo Anfänger	Sa.	10:00 - 11:00	Turnhalle	Michael Dörner	02338 912 870
Seepferdchen-Schwimmkurs	Sa.	10:15 - 11:00	Schwimmhalle	Lisa Becker	01578 540 8619
Taekwondo Fortgeschrittene	Sa.	11:00 - 12:30	Turnhalle	Michael Dörner	02338 912 870
Delphin-Schwimmkurs	Sa.	11:15 - 12:00	Schwimmhalle	Lisa Becker	01578 540 8619
Bronze-Schwimmer	Sa.	16:00 - 17:00	Schwimmhalle	Hiltrud Berninghoff	02338 1040

Badminton	Tag	Uhrzeit	Ort
Breitensport	Mo.	18:45 - 20:15	Spiel- u. Sporthalle
Schul-AG 5. bis 10. Klasse	Di.	16:00 - 17:00	Spiel- u. Sporthalle
Jugendmannschaft	Di.	17:00 - 18:00	Spiel- u. Sporthalle
Seniorenmannschaft	Mo.	20:15 - 22:45	Spiel- u. Sporthalle
	Sa.	11:00 - 13:00	Spiel- u. Sporthalle
Basketball			
Ballsport Schul-AG (Grundschule)	Di.	14:00 - 15:00	Spiel- u. Sporthalle
Schul-AG (5. und 6. Schuljahr)	Mi.	13:45 - 15:15	Spiel- u. Sporthalle
Schul-AG (3. und 4. Schuljahr)	Mi.	15:00 - 16:00	Turnhalle
U10 & U8mix	Mi.	17:00 - 18:00	Spiel- u. Sporthalle
U14 mix	Di.	17:00 - 18:30	Spiel- u. Sporthalle
	Fr.	18:00 - 19:00	Spiel- u. Sporthalle
U16 & U18 männlich	Di.	17:00 - 20:15	Spiel- u. Sporthalle
	Mi.	18:00 - 19:30	Fitnessraum
	Fr.	19:00 - 20:15	Spiel- u. Sporthalle
1. Herren	Di.	20:15 - 22:00	Spiel- u. Sporthalle
	Do.	20:15 - 22:00	Spiel- u. Sporthalle
2. Herren	Di.	18:30 - 20:15	Spiel- u. Sporthalle
	Mi.	18:00 - 19:30	Spiel- u. Sporthalle
2. Herren	Di.	19:30 - 21:00	Spiel- u. Sporthalle
Damen-Hobbytruppe	Fr.	18:00 - 19:00	Spiel- u. Sporthalle
Individualtraining	Mi.	21:00 - 22:00	Spiel- u. Sporthalle
	Sa.	12:00 - 13:00	Spiel- u. Sporthalle
Hobbytruppe	Di.	20:15 - 22:00	Turnhalle
Leichtathletik			
Laufgruppe	Di.	18:00 - 19:00	Treffpunkt Schwimmhalle
Laufgruppe, Grundaussdauertraining	Mi.	17:30 - 19:00	Treffpunkt Sport- und Freizeitanlage
Laufgruppe	Fr.	18:00 - 19:00	Treffpunkt Schwimmhalle
Schul-AG	Mo.	16:00 - 17:15	Spiel- u. Sporthalle / Sport- und Freizeitanlage
Kinder	Fr.	15:30 - 17:00	Spiel- u. Sporthalle / Sport- und Freizeitanlage
Kinder / Jugendliche	Mo.	17:15 - 18:45	Spiel- u. Sporthalle / Sport- und Freizeitanlage
Kinder / Jugendliche	Sa.	11:00 - 12:30	Spiel- u. Sporthalle / Sport- und Freizeitanlage
Erwachsene / Jugendgruppe Leistung	Mi.	19:00 - 21:00	Spiel- u. Sporthalle / Sport- und Freizeitanlage
Erwachsene / Jugendliche	Fr.	17:00 - 18:30	Spiel- u. Sporthalle / Sport- und Freizeitanlage
Erwachsene	Mo.	17:15 - 18:45	Spiel- u. Sporthalle / Sport- und Freizeitanlage
Schwimmen			
Leistungsgruppe 1 (Henn)	Di.	20:00 - 22:00	Schwimmhalle
Aufbaugruppe (Henn)	Mi.	17:30 - 18:20	Schwimmhalle
Leistungsgruppe 2 (Henn)	Mi.	18:20 - 19:05	Schwimmhalle
Leistungsgruppe (Holzhaus)	Mi.	19:05 - 20:00	Schwimmhalle
Breitensport Jugendliche / Gesundheitsschwimmern Erw.	Mi.	20:00 - 21:00	Schwimmhalle
Breitensport Jugendliche / Gesundheitsschwimmern Erw.	Mi.	21:00 - 21:45	Schwimmhalle
Aufbaugruppe (Berninghoff)	Do.	18:00 - 19:00	Schwimmhalle
Mastersschwimmer	Sa.	13:30 - 15:00	Schwimmhalle



Kfz Arnold Meisterbetrieb

Inh. Karsten Rutenbeck

- Inspektionen & Reparaturen aller Fabrikate
- Unfallinstandsetzung
- Motoren- / und Getriebeinstandsetzung
- Täglich HU / AU

Leimstr. 1b · 58135 Hagen
Tel. 02331 / 42859
info@kfzarnold.de



Ein erfolgreiches Jahr für die Masters

Petra Henn und Bernd Roß

Für einen Jahresauftakt nach Maß sorgte das TuS-Trio Petra Henn (AK 70), Karl-Heinz Rickert (AK 70) und Bernd Roß (AK 65) bei den ersten Langbahnmeisterschaften seit mehr als zwei Jahren im Frühjahr im Düsseldorfer Rheinbad, wo die NRW-Meisterschaften über die langen Strecken von den Blöcken gingen.

Petra Henn überzeugte über 200 m Rücken in 4:36,39 Min. mit einer Topzeit knapp an ihrer Bestmarke und verfehlte als Zweite den Titel nun 0,75 Sek. Nach nur 30 Minuten Pause ging sie über 800 m Freistil an den Start und sicherte sich dort in 18:56,99 Min. konkurrenzlos den Titel als NRW-Meisterin.

Bernd Roß, der Ende letzten Jahres in Essen Deutscher Vizemeister auf der Kurzbahn über 50 m Brust war, beeindruckte mit einem klug geführten Rennen über 200 m Brust, als er auf der letzten Bahn seinen direkten Konkurrenten Michael Menge von der SG Essen mit einem finalen Schlusspurt bezwang und in 3:20,74 Min. NRW-Landesmeister wurde.

Nach mehr als zweijähriger Wettkampfpause geht es bei Karl-Heinz Rickert leistungsmäßig wieder deutlich bergauf. Den 7:57,73 Min. über 400 m Freistil am ersten Wettkampftag (3.) ließ er am zweiten Tag über 200 m Rücken in 4:19,64 Min. Silber und über 800 m ebenfalls Platz zwei in 16:35,73 Min. folgen.



Das Trio des TuS Breckerfeld bei den NRW-Meisterschaften über die langen Strecken im Düsseldorfer Rheinbad (v.l.): Karl-Heinz Rickert, Petra Henn, Bernd Roß.

Petra Henn DM-Fünfte in Großkrotzenburg

Bei strahlendem Sonnenschein sorgten die Masters des TuS Breckerfeld bei den Deutschen Freiwassermesterschaften im Großkrotzenburger See Freigericht West auch ohne Podestplätze für ausgesprochen gute Leistungen. In 58:05,92 Min. untermauerte Petra Henn (AK 70) vom Quartett der Breckerfelder DM-Starter eindrucksvoll ihre Topform im Hinblick auf die EM in Rom und wurde Fünfte. Gegenüber den Vorjahresergebnissen verbesserte sich Karl-Heinz Rickert und Lothar Henn (beide AK 70/TuS Breckerfeld) über 2,5 km um rd. zwei Minuten auf 1:01:00,01 Std. für Rickert und 1:09:42,05 Std. für Henn und kamen im Gesamtergebnis auf Platz neun und zehn.

Für ein ausgesprochen gelungenes DM-Debüt sorgte die erst vor gut zwei Jahren zu den TuS-Masters hinzugestoßene Silvia Nitsche (AK 40). Bei ihrem ersten Rennen über 2,5 km überhaupt schlug sie nach 1:06:27,36 Std. an und kam damit auf Rang 13. Über 3 x 1,25 km ging der TuS Breckerfeld in der Besetzung Karl-Heinz Rickert, Petra Henn und Silvia Nitsche als ältestes Team der Staffelwettbewerbe in der AK 150 + ins Rennen und wurde dort in 1:38:21,18 Std. Siebte.



Das TuS-Quartett bei den DM im Freiwasserschwimmen 2022 (v.l.): Karl-Heinz Rickert, Petra Henn, Silvia Nitsche und Lothar Henn

Petra Henn DM-Fünfte mit Bestmarke

Nur eine Woche nach den NRW-Meisterschaften in Düsseldorf ging es für 530 Masters aus knapp 200 Vereinen, um die Titel bei den 36. Internationalen Deutschen Meisterschaften über die langen Strecken in der Solinger Klingenhalle. Vom TuS Breckerfeld waren Petra Henn und Karl-Heinz Rickert (beide AK 70) am Start. Dabei präsentierte sich Petra Henn erneut in ausgezeichneter Verfassung.

Über 1.500 m Freistil blieb sie nicht nur um mehr als sechseinhalb (!) Minuten unter der vorgegebenen Pflichtzeit, sondern schwamm in 35:08,91 Min. als DM-Fünfte eine neue persönliche Bestmarke. Die vier Jahre alte Marke von den Deutschen Meisterschaften in Wetzlar unterbot sie dabei um 6,92 Sek.



Petra Henn und Karl-Heinz Rickert bei den Deutschen Meisterschaften über die langen Strecken im Solinger Klingenhalle.

Für Karl-Heinz Rickert ging es nach knapp dreijähriger Wettkampfpause im Schwimmbecken über 1.500 m Freistil vorrangig um die Erfüllung der strengen Pflichtzeit. Diese unterbot er in 31:32,12 Min. um 3,88 Sek. und kam im Gesamtergebnis auf Platz sechs.

Masters in der Aggertalsperre überzeugend



Das TuS-Quintett (v.l.): Silvia Nitsche, Lothar Henn, Petra Henn, Karl-Heinz Rickert und Pia Lewe

Mit einem überzeugenden Auftritt bei den Internationalen Mittelrhein-Meisterschaften in der Aggertalsperre kam das Quintett des TuS Breckerfeld zu fünf Erstplätzen und einem Zweitplatz, wobei wegen z. T. geringer Konkurrenz den erzielten Zeiten deutlich mehr Gewicht zukam als den Platzierungen.

Petra und Lothar Henn (TuS Breckerfeld/beide AK 70) hatten die 2,5 km –Strecke an beiden Tagen als letzten Test vor den in den nur eine Woche darauf beginnenden Masters-Europameisterschaften in Rom gemeldet. Und das war ein Volltreffer: Petra Henn blieb in 58:25,12 Min. erneut unter der Stundengrenze, bestätigte damit ihre ausgezeichnete Leistung von der DM und wiederholte das Ergebnis nahezu zeitgleich bei dem als Volksschwimmen am zweiten Tag ausgeschriebenem Wettbewerb über die gleiche Distanz. „Alle drei letzten Wettkämpfe unter einer Stunde, das ist perfekt für mich. Rom kann kommen“, freute sich Petra Henn auf die EM in Italien. Lothar Henn verbesserte seine DM-Zeit über 2,5 km gleich um viereinhalb Minuten und bestätigte diese nahezu zeitgleich am zweiten Tag.

Silvia Nitsche (AK 40) erreichte die Bestzeitmarke dann am zweiten Tag über 1.250 m, als sie ihre Debützeit vom Vorjahr gleich um zwei Minuten verbesserte. (32:59,20 Min.) Völlig überraschend kam Pia Lewe (AK 40) nach längerer Trainings- und Wettkampfpause über 2,5 km in 45:00,63 Min. ins Ziel und blieb damit unter ihren bisher erzielten „Aggerzeiten“.

Erstmals seit drei Jahren ging Karl-Heinz Rickert (AK 70) über 5 km an den Start und kam nach 2:21,40,04 Std. ins Ziel.

Petra Henn holt EM-Bronze in Rom



Das Sieger-Trio über 3 km im Freiwasserschwimmen: (v.l.): Brigitte Sanson (Frankreich), Mia Guglielmi (Italien) und Petra Henn (Deutschland)

Mit einem Paukenschlag ist Petra Henn (AK 70) am ersten Tag der Europameisterschaften der Masters (24.08.-04.09.22) in die Freiwasserswettbewerbe über 3 km im thyrrhenischen Meer vom Lido di Ostia vor den Toren Roms gestartet. Bei guten Bedingungen mit 27°C Wasser und geringem Wellengang ging es auf einem Rechteckkurs, der einmal zu schwimmen war, über die 3 km –Distanz. Vom Start weg lief es bei gleichmäßiger Renngeschwindigkeit ausgesprochen gut für die Mastersschwimmerin des TuS Breckerfeld. Nach der letzten Wendeboje hatte sie noch genug Reserven, um einem langen Schlusspurt anzuziehen und nach 1:11:43,0 Std. hinter der italienischen Siegerin Mira Guglielmi und der zweitplatzierten Französin Brigitte Sanson überraschend als Dritte anzuschlagen.

„Ich bin einfach überwältigt, mit diesem Erfolg habe ich überhaupt nicht rechnen können. Für mich ist dies der größte internationale Erfolg, seit ich 2005 mit dem Freiwasserschwimmen begonnen habe.“

Lothar Henn EM-Achter

Für ein weiteres gutes Ergebnis sorgte Lothar Henn (AK 70) am letzten Tag der Freiwasserswettbewerbe über 3 km. Dort wurde er in Bestzeit von 1:10,27 Std. Achter. „Bei 27 °C Wasser, 35°C Luft und aufkommendem Wellengang über fast 1.000 m nach der zweiten Wendeboje hatte ich ein solches Ergebnis nicht erwartet“ so Lothar Henn erleichtert nach dem Zielschlag.



TuS-Mini Team überzeugt

Beim letzten Wettkampf des laufenden Jahres überzeugte das zweiköpfige Masters-Mini-Team des TuS Breckerfeld durch Maya Ide (AK 25) und Petra Henn (AK 70) bei den NRW-Kurzbahnmeisterschaften in Kamen. Trotz Trainingsrückstand und bisher fehlender Wettkämpfe in 2022 beeindruckte Maya Ide über 100 m Freistil in neuer Bestzeit von 1:14,51 Min. (bisher 1:15,64 Min.) und Platz sieben. Petra Henn glänzte über 50 m Freistil in 0:52,53 Sek. als Zweite hinter der Olympiadritten von Mexiko 1968, Heli Houben aus Bochum.

Eisschwimmen

Wer für den Winter die ultimative Herausforderung sucht, startet beim Eisschwimmen, wenn es draußen richtig knackig kalt wird. Gefordert werden mehrere Strecken bis zu 2.000 m bei Wassertemperaturen zwischen fünf und neun Grad. Vielleicht ist es ein Ziel für 2023/24. In diesem Jahr war Anmeldeschluss für die Challenge bereits der 31.10.22. Bei Interesse: polarbearchallenge.com



Sportlerehrung

Die Sportlerehrung für 2022 findet im Rahmen des Neujahrsempfangs des StadtSport-Verbandes am Samstag, 28. Januar 2023 um 11.00 Uhr, im Martin-Luther-Haus, statt.

Ihre Ansprechpartner beim TuS

TuS Geschäftsstelle

Name	Tel.-Nr.	E-Mail
Susanne Ham	02338 873915	geschaeftsstelle@tusbreckerfeld.de
Marco Kuhn	02338 8738033	marco.kuhn@tusbreckerfeld.de

Vorstand

Name	Tel.-Nr.	E-Mail
1. Vorsitzender Hanswalter Döbelmann	02338 1760	hanswalter.dobbelmann@tusbreckerfeld.de
1. stellv. Vorsitzender Jürgen Hartmann	02338 3631	juergen.hartmann@tusbreckerfeld.de
2. stellv. Vorsitzender, Kassierer Jörg Berghaus	02338 379820	joerg.berghaus@tusbreckerfeld.de
Geschäftsführerin Kirsten Roß	02338 8749061	kirsten.ross@tusbreckerfeld.de
Hauptsportwart Marco Kuhn	02338 8738033	marco.kuhn@tusbreckerfeld.de

Abteilungsleitungen

Name	Tel.-Nr.	E-Mail
Badminton Kirsten Roß	02338 8749061	kirsten.ross@tusbreckerfeld.de
Basketball Fabian Köppen	0171 1791570	fabian.koepen@tusbreckerfeld.de
Gesundheitssport/Sport mit Älteren Franz Pietsch	02338 2995	franz.pietsch@tusbreckerfeld.de
Laufgruppe Andreas Butterweck	02338 488418	andreas.butterweck@tusbreckerfeld.de
Leichtathletik Florian Hanakam	02338 2493	florian.hanakam@tusbreckerfeld.de
Schwimmen (kommissarisch) Stephan Herbst / Lea Holzhaus	02338 873915	schwimmen@tusbreckerfeld.de
Ski/Mountainbike Matthias Weißmann	02338 379811	matthias.weissmann@tusbreckerfeld.de
Turnen Kinder/Jugend Birgit Koch	02338 4889666	birgit.koch@tusbreckerfeld.de
Turnen Sylvia Gensler	02338 2850	sylvia.gensler@tusbreckerfeld.de



Gerbothe & Siebert Planung und Bauleitung

Neue Straße 7 - 58339 Breckerfeld
Tel.: 02338 568 - Fax: 02338 87 19 14

gerbothesiebert@aol.com - www.gerbothe-siebert.de

**Unsere Erfahrung,
ein Vorteil für Sie!**



Ralf Schomann
Denkmalstr. 1
58339 Breckerfeld
Tel.: 0 23 38-15 11
Fax: 0 23 38-872 601
hanseapo@t-online.de

Öffnungszeiten:
Montag bis Samstag 8:30 bis 13:00 Uhr und 15:00 bis 18:30 Uhr
Mittwoch- und Samstagnachmittag geschlossen

Wir suchen dich ...



Der TuS Breckerfeld ist auf der Suche nach qualifizierten Übungsleiter*innen.

Dein Profil

- Du möchtest die Menschen für den Sport im Sportverein begeistern.
- Du bist bereit gesellschaftliche Verantwortung zu übernehmen.
- Du verfügst über eine Übungsleiter C-Lizenz oder bist bereit eine zu machen.
- Du bist teamfähig, verantwortungsbewusst, freundlich und zuverlässig.

Unser Angebot

- Du kannst eigenverantwortlich in den Trainingsgruppen und -Kursen arbeiten.
- Wir bieten eine qualifikations- und leistungsgerechte Bezahlung.

Wenn du Lust hast uns zu unterstützen, dann bewirb dich einfach beim TuS Breckerfeld.

TuS Breckerfeld 1877 e.V.

Postadresse: Frankfurter Straße 70

58339 Breckerfeld

Tel. 02338 873 915



Foto: Andreas Friske