

Informationen aus dem Vereinsleben
Ausgabe 23/2012



Hellerhofer Sportverein e.V.

Der HSV bewegt - sportlich - kulturell - sozial



30 Jahre Hellerhofer SV



**Qualität
die man
schmeckt!**

Bäckerei Busch

Backstube + Büro

Am Kielsgraben 14 - 40789 Monheim

☎ 02173 / 9571-0

Email: Info@baeckerei-busch.de

www.baeckerei-busch.de



Informationen aus dem Vereinsleben



Inhalt

Unsere Inserenten	5	Die Hobby-Damen in der Regensaison 2011	36
Grußwort		Ü 55	39
Heiko Anke	7	Herren 40 – I	42
		Herren 40 – II	42
		Die Damen-40-Mannschaft: Rückblick auf die Saison 2011	44
Infos & Berichte			
Neu im HSV:			
Gesundheitswandern	9	Tischtennis	
		Fit durch Tischtennis? Garantiert!	46
Bogensport		Kinderturnen	
Macht der Kopf auch mit?	13	Schon der kleinste Schritt hält fit	48
Hockey	17	Volleyball	
		Kleiner Rückblick auf die Hinrunde der Saison 2011/2012	50
Hundesport (Happy Feet)		Volleyball-Damen im Aufwind	52
Grund zur Freude	21		
Boule			
Jedes Bücken stärkt den Rücken	23		
Wandern			
Nachdenkliches und Nützliches über das Wandern	25	Begleitheft	
		HSV Vereinsvorstand	E2
Tennis		Abteilungsleiter	E3
Vom Kochtopf zum Stiefel – die Saisonturniere	30	Unser Sportangebot	E4
Aktivurlaub in Hellerhof?	33	Veranstaltungen	E6
Die Tennis Herren-Hobby-Mannschaft 2012	35	Wandertermine	E7
		Unser Internetauftritt	E8

Impressum

Redaktion:

Otto Bremm – Leitung u. Layoutgestaltung/Koordination
Heiko Anke - Gesamtverein
Ursula Faust-Ern - Lektorat
Klaus-Peter Kippschull – Tennis
Jens Kremer – Tischtennis
Dominique Privou - Tischtennis
Jan Hadler - Hockey
Katja Döhl - Volleyball
Horst Fege - Outdoor
Regina Wrede – Bogensport
Sylvia Spelsberg - Hundesport

Ansprechpartner für Anzeigen:

Horst Fege, Gert Grundmann, Hans Spiecker, Otto Bremm

Autoren dieser Ausgabe:

Heiko Anke, Heinz-Jürgen Bloemer, Otto Bremm, Peter Burk, Jan Hadler, Detlef Elstner, Ursula Faust-Ern, Marion Fischer, Peggy Knietzsch, Kerstin Schickenberg, Horst Ruwiedel, Sylvia Spelsberg, Jens Kremer, Horst Fege, Georg Hochhausen, Gisela Herring, Stephan Adrian

Fotos:

Privataufnahmen, Informationen über Autor und Urheberrechte bei der Redaktion

Verarbeitung und Druck:

SeeQgrafix, Karin Lange (Satz/Layout), www.online-druck.biz (Druck)

Das Vereinsheft erscheint jährlich. Auflagenhöhe: 1000 Exemplare
23. Auflage - 2012 -

Nachdruck nur mit schriftlichem Einverständnis und Quellenangabe

Telefon: 0211 / 75 84 47 15

E-Mail: pressesprecher@hellerhofer-sportverein.de

Herausgeber

Hellerhofer Sportverein e.V.

Telefon: 0211 / 70 03 39 • Internet: www.hellerhofer-sportverein.de





	Seite
Architekten Miksch & Partner	27
Bäckerei Pass	54
Bäckerei u. Konditorei Busch	2
Bartusch	41
Blumencenter van Paridon	22
BMW Brandenburg GmbH	56
Brauhaus Rittel	24
Der Schlesier	15
Düsselsport Helmreich	29
Edeka-Markt Hasler	6
Fahrradhaus Garath	51
Fleischerei Herrforth	20
Hellerhof Apotheke (Fr. Paiabandi)	11
Holthausener Schlüsseldienst	53
Hotel Restaurant Am Fuhrkamp	22
Jörg Weiand	19
Nowak Schweisstechnik GmbH	43
Praxis Apollonia	55
Rechtsanwaltskanzlei (König / Blankenstein)	8
Sportzentrum Berghausen	38
Stadtparkasse Düsseldorf	12
Stadtwerke Düsseldorf AG	16
Tabakwaren Hellerhof Berressem	44
Tennisschule Peter Scholtysek	34



Hasler
AKTIV MARKT

„Garath liegt uns schon in der dritten Generation am Herzen. Wir unterstützen den Garather Sportverein, den Hellerhofer Sportverein und setzen uns für diverse Aktionen im Stadtteil ein – damit Garath lebendig bleibt!“ Ihr Dirk Hasler

Markt der Frische * Präsentkorb-Service * Lebensmittel-
lieferung an Kindergärten * Reichhaltiges Käsesortiment
*** Fleisch- und Wurstwaren an großzügigen Theken * Grillspezialitäten * Vielfältiges Angebot**

an Markenartikeln in allen

Preislagen * Eigene

Parkplätze vorhanden

**SEIT 1964
IN GARATH**

Garath Süd-West

Ricarda-Huch-Straße 33

Telefon: 0211 / 97 03 94 7

Telefax: 0211 / 97 03 94 8

Öffnungszeiten:

Mo bis Fr: 8.00 bis 20.00 Uhr

Sa 7.00 bis 18.00 Uhr



Liebe Mitglieder, Freunde und Förderer des Hellerhofer Sportvereins,

„That’s one small step for (a) man, one giant leap for mankind!“ - „Das ist ein kleiner Schritt für einen Menschen, aber ein großer Sprung für die Menschheit!“. Diese berühmten Worte sprach Neil Armstrong, als er am 21. Juli 1969 mit einem einzigen kleinen Schritt als erster Mensch den Mond betrat. Natürlich können wir beim Hellerhofer Sportvereins keine Mondlandungen anbieten. Jedoch zeigt dieses Ereignis recht anschaulich, wie ein kleiner Schritt von Einzelnen ganz neue Möglichkeiten und Einsichten für viele Menschen eröffnen kann. So ahnten wohl auch die 22 Sportfreundinnen und Sportfreunde, die am 22.03.1982 im Keller einer Hellerhofer Wohnung den Hellerhofer Sportverein e.V. aus der Taufe hoben, nicht, welche Auswirkungen dieser Schritt für die Menschen in Hellerhof und drum herum mit sich bringen würde. Einige von ihnen beteiligen sich noch heute aktiv am Vereinsleben.

Jenes denkwürdige Ereignis ist nun ziemlich genau 30 Jahre her und unserem Verein steht in diesem Jahr ein großes Jubiläum ins Haus. Unser Sportverein hat sich in den 30 Jahren seines Bestehens zu einem festen sportlichen, kulturellen und sozi-

alen Bestandteil im Düsseldorfer Süden entwickelt. Eine tolle Vereinssportanlage mit gemütlichem Vereinsheim, ein abwechslungsreiches Sportangebot mit Nischenangeboten für groß und klein sowie ein vorbildliches soziales Engagement sind Ausdruck für die Veränderungen, die mit jener Vereinsgründung vor 30 Jahren in Gang gesetzt wurden. Deshalb wollen wir uns und unseren Verein anlässlich dieses Jubiläums mit einem angemessenen Vereinsfest feiern.

Tausende Menschen haben mittlerweile unseren HSV durchlaufen und schon seit vielen Jahren sind mehr als 500 Mitglieder regelmäßig bei uns aktiv. Bietet unser Verein doch für jeden von uns zahlreiche sportliche und ehrenamtliche Möglichkeiten, kleine Schritte zu tun, Schritte hin zu mehr Fitness, zu mehr Wohlbefinden aber auch hin zu mehr Integration und Geschlossenheit. Doch wie bei jedem Sportler, machen viele Schritte irgendwann müde, wir legen eine Pause ein, unsere Konzentration lässt nach und wir verlassen uns zunehmend auf die Mitspieler an unserer Seite.

Aber Erfolge sind vergänglich. Darum gilt es nun, konsequent den nächsten Schritt zu tun, unsere Kräfte neu zu sammeln und unseren Verein aus seiner Lethargie



Grußwort

zu reißen. Wir motivieren uns neu, unterstützen wieder aktiv unsere Mitspieler und führen unseren Verein in eine sichere und erfolgreiche Zukunft. Dazu bedarf es für jeden Einzelnen von uns nur eines kleinen Schrittes, für unseren Verein ist es aber ein großer Sprung, so wie seinerzeit für Neil Armstrong und die Menschheit. Deshalb gilt, egal ob im Sport oder im Ehrenamt, für uns und unseren Verein

„Jeder Schritt hält fit – mach mit!“

Deshalb haben wir unser diesjähriges Vereinsheft auch unter dieses Motto gestellt. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und Stöbern. Bleiben Sie uns treu und empfehlen Sie uns weiter.

Mit sportlichem Gruß

Ihr / Euer Heiko Anke

Rechtsanwaltskanzlei

König Blankenstein

Karen König

Rechtsanwältin

Fachanwältin für Miet- und
Wohnungseigentumsrecht

Tätigkeitsschwerpunkte

- > **Mietrecht**
- > **Arbeitsrecht**
- > **Zwangsvollstreckungen**

Hauptstr. 47

Telefon: (02173) 91 96 90

Beate Blankenstein

Rechtsanwältin

Tätigkeitsschwerpunkte

- > **Ehe- und Familienrecht**
- > **Verkehrsrecht**
- > **Allgemeines Zivilrecht**

40764 Langenfeld

Fax: (02173) 91 96 70

www.rakb.de



Neu im HSV – Gesundheitswandern

Wer sportlich noch einmal richtig Gas geben will, wer seine Bestleistungen noch einmal toppen möchte, wer Wettkampf und Konkurrenz sucht, ...

... der ist beim Gesundheitswandern in der falschen Sportart.

Wer sich gerne in der Natur bewegt, sein Immunsystem stärken will, sich sanft bis ins hohe Alter mobil und fit halten möchte, nachhaltigen und schonenden Sport mag, gerne mit allen Sinnen erlebt und gerne soziale Kontakte pflegt, ...

... für den könnte **Gesundheitswandern** genau das Richtige sein.

Es ist Montagmorgen im Januar 2012 in Hellerhof an der Einkaufspassage, kurz vor 9:30 Uhr. Ein Außenstehender beobachtet, wie sich mehrere gut gelaunte Frauen und Männer wie alte Bekannte begrüßen. So wie sie gekleidet sind, winterlich verpackt und mit Wanderschuhen, können es nur Wanderer sein, die sich schon auf die bevorstehende Tour freuen.

Doch wer genau hinhört, vernimmt etwas von Übungen zur Kräftigung von





Muskeln, von Übungen, die den Gleichgewichtssinn fördern, von Dehnübungen und Spielen, die das Gedächtnis und die Konzentration fördern.

Wandern? Da stimmt doch etwas nicht. Ja, aber auch nein. Die Gruppe hat sich nicht zu einer konventionellen Wanderung getroffen, sondern zu einer **Gesundheitswanderung**.

Wir wollen einmal hinterher gehen und uns anschauen, was bei einer Gesundheitswanderung passiert. Zunächst gibt es da einmal den Gesundheitswanderführer, Otto Bremm aus Hellerhof.

Er erklärt seinen Mitwanderern, was heute geplant ist und wohin der Weg führt.

Heute bekommen alle einen Luftballon. Dieser wird mit einer Lungenfüllung aufgepustet. Der Umfang des Luftballons wird gemessen. Der gemessene Wert wird genauso notiert, wie der davor gemessene Ruhepuls.

Dann geht es auch schon los. Es ist ein herrlicher Tag! Raureif, der in der Sonne glitzert, bedeckt Gras, Büsche und Bäume. Der Atem dampft und Erinnerungen an schöne Wintertage werden wieder geweckt. Nach etwa zwei Kilometern bleibt die Gruppe stehen und bildet einen Kreis. Nun macht die Gruppe gymnastische Übungen. Man kann erkennen, dass Mobilität, Kraft und Koordination trainiert werden. Jeder darf nach seinen Möglichkeiten mitmachen. Es gibt keinen Leistungsstress, viel Zuspruch und wenn nötig eine kleine Korrektur. Dann wird auch

schon wieder weiter gewandert. An Kälte denkt niemand mehr, aber man unterhält sich, scherzt miteinander.

Bald schon gibt es den nächsten Stopp. Aufstellen im Kreis, 15 Kniebeugen, Trainingspuls messen. Der Wert wird wieder festgehalten. Alle stellen fest, dass der Trainingspuls deutlich über dem Ruhepuls liegt. Dann gibt es einige Informationen über Puls und Pulskontrolle, was Ruhepuls, Trainingspuls und Erholungspuls bedeuten und auf welche Werte man achten sollte. Nach einigen Minuten wird dann der Erholungspuls gemessen. Alle Wanderer liegen mit ihren Messungen im grünen Bereich.

Ach ja, fast vergessen. Die Luftballons werden wieder aus den Taschen genommen. Alle Teilnehmer atmen ein, bis ihre Lungen randvoll sind und leeren sie durch Ausatmen bis zum Anschlag in die Luftballons. Die Messung des Umfangs ergibt bei allen deutlich höhere Werte. Man sieht nur zufriedene Gesichter.

Die Gruppe macht sich wieder auf den Rückweg. Zwischendurch noch ein kleines Spiel: „Ich packe meinen Koffer...“ Schon im zweiten Durchgang bilden sich die ersten Gedächtnislücken. Niemand ist verbissen, alle bleiben entspannt. Am Ende kommen alle zu der Erkenntnis, dass es nicht schadet, wenn man sein Gedächtnis immer wieder mal trainiert.

Beim letzten Stopp, kurz vor dem Ziel werden dann Dehnübungen gemacht, zwei



Infos und Berichte

Gesundheitswandern

davon als Partnerübungen. Hierbei ist es wichtig, dass beide Vertrauen zueinander aufbauen. Man ist nicht Gegner, sondern unterstützt sich gegenseitig. Die Übungen müssen gewissenhaft ausgeführt werden. Die Devise lautet: Die Dehnung soll deutlich spürbar sein, es darf jedoch nicht schmerzen! Trotz der Anstrengung scheint alles sehr leicht zu sein.

Nach einigen 100 Metern sind alle wieder am Ziel angekommen. Wie schnell die Zeit vergeht: Fast zweieinhalb Stunden sind seit dem Abmarsch vergangen und eine Strecke von ca. 5 km wurde zurückgelegt. Dann gibt der Gesundheitswanderführer Otto Bremm noch einen Ausblick auf das nächste Mal. Kommenden Montag will man sich im Volksgarten treffen. Thema wird „Herz-Kreislaufsystem und Ausdauer“ sein.

Zufriedenen verabschiedet sich die Gruppe. Bei genauem Hinsehen erkennt man eine Vorfreude auf die nächste Gesundheitswanderung am kommenden Montag. Hier passt unser diesjähriges Motto perfekt: **„Jeder Schritt hält fit – mach mit!“**.

Die Kurse werden ganzjährig vom Hellerhofer Sportverein angeboten. Geplant ist (bei ausreichender Teilnehmerzahl), parallel zwei Kurse anzubieten, einen mit schnellerem und einen mit langsamerem Geh-Tempo und längerer bzw. kürzerer Strecke.

Eine Probewanderung ist nach vorheriger Rücksprache mit Otto Bremm möglich.

Für Gesundheitswandern ist eine Mitgliedschaft im Verein nicht erforderlich.

Otto Bremm



Inhaberin: Nastaran Paiabandi

Carlo-Schmid-Str. 2

Telefon & Fax: 0211 - 705 21 00

www.hellerhof-apotheke.de

Kostenloser Lieferservice
am selben Tag bei Bestellung bis 13.00 Uhr

Individuelle Beratung

Arzneimittelverträglichkeit
Homöopathie & Naturheilkunde
Ernährung & Diabetes-Beratung
Blutdruck- & Cholesterinmessung
Implantationen bei Nah- und Fernreisen
Maßanfertigung von Kompressionsstrümpfen
Kosmetik- & Körperpflege

Öffnungszeiten:

Mo – Fr 8:30 – 18:30 Uhr
Sa 8:30 – 13:00 Uhr

Wann ist ein Geldinstitut
gut für Deutschland?

Wenn es nicht nur in Geldanlagen
investiert. Sondern auch in junge
Talente.

Sparkassen unterstützen den Sport in allen Regionen Deutschlands. Sport fördert ein gutes gesellschaftliches Miteinander durch Teamgeist, Toleranz und fairen Wettbewerb.

Als größter nichtstaatlicher Sportförderer Deutschlands engagiert sich die Sparkassen-Finanzgruppe im Breiten- und Spitzensport besonders für die Nachwuchsförderung. Das ist gut für den Sport und gut für Deutschland.

www.sskduesseldorf.de

Olympia Partner Deutschland



Stadtsparkasse. Gut für Düsseldorfer.



Jeder Schritt hält fit, aber macht der Kopf auch mit?

Bogenschießen - der Sport, der alle Sinne beansprucht. Ich wollte zuerst schreiben: „der alle Sinne anspricht!“, aber genau das sollte man beim Bogenschießen verhindern, daher ist „beansprucht“ genau das richtige Wort. Dass man fürs Bogenschießen Kraft braucht, um den Bogen zu ziehen, ist ja wohl klar, aber es gibt für jeden Krafttyp eine andere Zugstärke. Erfahrene Schützen ziehen ca. 35- 55 lbs. Das sind umgerechnet 15- 25 kg. Das ist, als würde man an einem Seilzug zwei Kästen Wasser ziehen und diese ca. fünf Sekunden absolut still und präzise halten.

Genau das macht man beim Bogenschießen. Den Bogen ziehen, das Visier ins Gold halten (die Mitte der Zielscheibe ist Gelb und nennt man Gold), bis zum maximalen Auszug ziehen und den Schuss los lassen (lösen). Diesen Vorgang wiederholt man bei einem Turnier 60- 72 Mal. Ohne auch nur eine Abweichung. Und genau hier kommt der Kopf ins Spiel.

Ich versuche mal, den Vorgang in mir während eines Turniers zu beschreiben: Die Vorbereitung für das Turnier beginnt: Einschießen ist an der Reihe. Wir dürfen so viele Pfeile wie möglich in zwei Minuten schießen. Mir reichen vier, um meine Einstellungen zu überprüfen. Das Visier muss etwas hoch, etwas nach links. Sieht doch



ganz gut aus. 3 Pfeile im Gold (2x9, 1x10 und eine 8), aber ich habe das Visier schon korrigiert. Die nächsten drei Durchgänge sind ähnlich. Das Turnier beginnt. Jetzt wird gewertet. Ich weiß, dass ich mir jetzt keinen Patzer erlauben darf, um bei der Wertung gut abzuschneiden. 500 Ringe sind heute mein Ziel (man zählt in Ringen, nicht in Punkten).

Ich bin an der Reihe, ich stelle mich mit ca. 40 Schützen an der Startlinie auf. Eine Ampel steuert die Schießphasen. Noch ist „Rot“, ich gehe alles nochmal durch: Mein Stand O.K.? Denk an den Anker (die Position der Hand am Gesicht, kurz vor dem Lösen)! ... „Grün“, mehr Zeit habe ich nicht, es geht los. Ich lege den Pfeil auf, hebe den Bogen an, ziehe halb aus. Ich konzentriere mich, „Stand war O.K., vorne das Ziel, ich



fixiere das Gold, nun hebe ich den Bogen ganz hoch, das Visier aufs Gold“. Um mich herum höre ich die ersten Pfeile in der Scheibe einschlagen. Erste Seufzer von anderen Schützen, irgendwo ertönt ein „Mist“... aber das ist ja nicht mein Ding. Ich bin eins mit dem Ziel. Ziehe voll aus, gehe in den Anker, schnell schießt mir nochmal alles durch den Kopf: Griff O.K., Ellbogen unten, Schulter unten, Stand gut, Sehne an der richtigen Position, Anker fest am Hals, Visier im Gold. Noch ein leichter Zug, der Klicker gibt mir das Signal, dass mein Pfeil den Endauszug erreicht hat. Ich löse. Mein Pfeil schlägt auf der Scheibe ein. Es sind 18 Meter. Leider sehe ich nicht, wo der Pfeil steckt. Auf jeden Fall nicht im Gold. Was hat nicht gestimmt? Ich bin verunsichert. „Egal“ denke ich mir, „mach einfach weiter“. Pfeil 2 und 3 sind schnell ge-

schossen. Dass viele Schützen schon die Schießlinie verlassen, während ich den 3. Pfeil schieße, nehme ich zwar wahr, aber das stört mich nicht weiter. Die Akustik in der Halle wird lauter, die ersten Schützen unterhalten sich bereits über die erbrachte Leistung. Auch ich bin jetzt fertig und geselle mich dazu. Bin ganz zufrieden, lief alles routiniert.

Die Ampel springt auf Rot, und alle Schützen gehen nun zur Scheibe, um Ihr Ergebnis zu notieren. „Was ist denn das?“ Ein Pfeil hat das Ziel nicht getroffen! Ein „M“ für „Miss“ = 0 Ringe. Die anderen beiden Pfeile stecken in der 8 und 7, auch nicht gerade berauschend. Ich bin etwas frustriert, eine weitere Runde mit so einem Ergebnis kann ich mir nicht leisten, wenn ich meine 500 Ringe schießen





will. Der Druck in mir wächst. Es folgen ja noch 57 Pfeile. ... Um das Geschehen an dieser Stelle abzukürzen: Ich beende das Turnier mit 464 Ringen. Im letzten Durchgang habe ich mit 2 weiteren Pfeilen danebengeschossen. Anscheinend war ich doch nicht so cool und gelassen, wie ich gedacht habe. Ich habe die Störfaktoren um mich herum zu sehr wahrgenommen. Diese auszublenden werde ich in nächster Zeit noch intensiver trainieren.

Mittlerweile haben wir an der Bezirksmeisterschaft teilgenommen, sind mit fünf Schützen zum Sarazenen-Säbel-Turnier gefahren und haben bei der Landesmeisterschaft in der Seniorenklasse den 12. Rang belegt. Wer so weit kommen möchte, kann mit uns trainieren auf unserem

Vereinsgelände auf die Distanz von 30, 50, 70. Im Sommerhalbjahr am Sonntag ab 11 Uhr und Mittwoch ab 18 Uhr. Und natürlich sind uns Bogensportinteressierte willkommen, die diesen Sport als Freizeitsport ausüben möchten. Wir veranstalten nach Bedarf und Nachfrage Einführungskurse auf 18 Meter-Distanz mit vereinseigenem Material. Info auf unserer Internetseite, anmelden bitte unter: E-Mail: bogensport@unitybox.de oder Tel.-Nr. 015778907030. Für das Winterhalbjahr suchen wir zum Trainieren eine Halle, in der man auf 18 m schießen kann, also eine freie Länge von ca. 25 m. Wer kann uns helfen? Tel. 01 57 - 78 90 70 30

Peter Burk

Schlesische Wurstwaren

SCHLESIER

Polnische Spezialitäten

Öffnungszeiten:

Di.-Fr.: 9⁰⁰ - 18³⁰ Uhr

Sa.: 8⁰⁰ - 14⁰⁰ Uhr

Montag Ruhetag

3 x in Ihrer Nähe

**Schlesische
Wurstspezialitäten
direkt
aus
Schlesien**



Düsseldorf-Hellerhof
Carlo-Schmid-Str. 2
☎ 0211/1705350

Düsseldorf-Wersten
Kölner Landstr. 203
☎ 0211/7951801

Erkrath-Hochdahl
Hochdahler Markt 55
☎ 02104/1774459

Elektrisiert

Mit freundlicher Unterstützung der Stadtwerke.

Die Region Düsseldorf ist nicht nur unser Versorgungsbereich – sie ist unsere Heimat. Deshalb bringen wir uns z. B. aktiv in den Breitensport ein, indem wir zahlreiche Düsseldorfer Sportvereine unterstützen. Denn wo so viel Energie ist, da fühlen wir uns zuhause.

Mitten im Leben.

Stadtwerke
Düsseldorf





Liebe Hockeyfreunde,

im vergangenen Jahr hat sich in unserer Abteilung einiges bewegt. So feierten wir das zehnjähriges Bestehen der Hockeyabteilung im Hellerhofer SV auf unserer Vereinsanlage mit einem schönen Turnier- und Festtag bei bestem Sommerwetter. Viele Gäste erfreuten sich an dem Programm, welches neben Turnieraktivitäten, Hüpfburg und Airhockey auch Live-musik und eine große Tombola beinhaltete. Rückwirkend nochmals vielen Dank an die zahlreichen Helferinnen und Helfer, die uns diesen Aktionstag ermöglichten. Innerhalb unserer Abteilung haben außerdem etliche Veränderungen stattgefunden. So hat sich unser langjähriges Vorstandsmitglied Wolfgang Paniczek leider fast ganz aus dem aktiven Bereich zurückgezogen. Und auch einige Trainer wie Frank und Marco und andere Aktive haben ihre Aktivitäten aus verschiedenen beruflichen und privaten Gründen reduzieren müssen. Das ist sehr bedauerlich, und wir wollen uns hiermit für deren langes und hohes Engagement bedanken. Aber da wo Abschied ist, ist auch immer Anfang. Und so blicken wir mit neuem Elan in das kommende Vereinsjahr. In vielerlei Hinsicht beschreiten wir neue Wege. Wir haben einen neuen Abteilungsvorstand zusammengestellt mit einer anderen Aufgabenstruktur, so dass diese Arbeit nicht für einige wenige eine Be-

lastung darstellt, sondern auch viel Spaß und Freude bereitet.

Und - es gibt viel zu tun, aber gemeinsam packen wir das. - Und wir würden uns freuen, wenn jemand Interesse an einer Mitarbeit hat. Hier stehen einem Tür und Tor offen.

Apropos Mitarbeit: Wir freuen uns, Kerstin Schickenberg gewonnen zu haben, die schon ab dem 01. Januar 2012 für die Hockeyabteilung aktiv ist. Kerstins Aktivitäten bestehen nicht nur aus der Betreuung der Bambinis und Jugend D, vielmehr ist Kerstin u.a. auch dafür zuständig, die Jüngsten in Kindergärten und Schulen anzusprechen, in unserem Verein Hockey zu spielen.

Dazu und natürlich auch für die eigene Jugend wird es auch wieder in den Oster- und Sommerferien Hockeycamps geben. Diese bereiten den Kindern viel Spaß und es ist tatsächlich bei den abschließen-



Infos und Berichte

Hockey



den Kinder- Elternturnieren gelungen, einzelne Eltern für das Elternhockey zu gewinnen, obwohl sie vorher noch nie einen Schläger in der Hand hatten. Aber dafür ist es nie zu spät, und da man mit Gleichaltrigen spielt, ist der Einstieg ganz leicht. Aber es hat den großen Vorteil, dass man mit seinen Kindern - zumindest eine Zeitlang - mitspielen und mitreden kann. So ein „Fachsimpeln“ macht doch viel mehr Spaß, wenn man weiß, wovon man spricht ;-). Das Beste aber daran ist, dass man sich bewegt – und da fällt es in einer Gemeinschaft viel leichter den inneren „Schweinehund“ zu besiegen. Das gilt für jeder-mann und -frau. Bei anderen Vereinsmannschaften sind auch alle Altersklassen und Spielstärken vertreten, so dass man bei Turnieren auch immer seine persönlichen Erfolgserlebnisse hat. Da kann man doch was bewegen?!

Vielleicht haben ja auch Mütter und Väter ab dem Sommer Zeit mit ihren Kindern immer am ersten Sonntag im Monat vormittags beim gemeinsamen Hockeyspiel ein paar Kalorien abzubauen, damit der anschließende Sonntagsbraten ohne



Reue genossen werden kann. Aus Erfahrung wissen wir, dass die Kinder dabei eine Mordsgaudi haben, dem Papa oder der Mama mal den Ball durch die Nase zu spielen (irgendwann schaffen sie es auch, aber da halten wir noch lange gegen – siehe auch Elternhockey!)

Neben unseren sportlichen Aktivitäten wollen wir aber auch noch andere Aktivitäten anbieten. Da sind als erstes die Fort- und Weiterbildungen für Trainer und Co-Trainer zu nennen. Um einen erfolgreichen Spielbetrieb zu gewährleisten, müssen wir unbedingt wieder unsere Trainersituation verbessern. Dies wird angegangen mittels fortwährender Suche außerhalb des Vereins. Aber wir bieten auch intern Kurse an, um unseren eigenen Trainerstamm zu erweitern und zu verbessern. Wir haben viele Talente in unserem Verein, welche neben der Spielerfahrung auch die Freude am „Coachen“ haben. Und das wird durch die Förderkurse nicht nur unterstützt, sondern auch entsprechend vergütet.

Weiterhin bieten wir bei entsprechender Nachfrage auch einen Erste-Hilfe-Kurs an.





Und das nicht nur für aktive Mitglieder, sondern auch gerne für die Eltern, welche die Kinder zu den Turnieren oder beim Training begleiten. So ein Trostpflaster, an der richtigen Stelle verpasst, kann viel Gutes bewirken.

Und wo wir bereits bei dem Guten sind: Es soll wieder etwas mehr Wert auf „Corporate Identity“ gelegt werden. Wir betreiben gemeinsam Sport, jeder so gut er kann, aber in einem Verein. Das wollen wir wieder stärker zur Geltung bringen. Und wer sind unsere Aushängeschilder, wenn nicht unsere „Stars“ in ihren Trikots?

Hierzu wird der Verein Trikots besorgen, welche dann von den Spielern für ein geringes Entgelt erworben werden können. Dann haben wir auf jeden Fall schon mal einen guten Wiedererkennungswert und „die Hellerhofer“ sind wieder wer.

Nur am „Gewinnen“ müssen wir halt noch arbeiten mit viel Trainingsfleiß - Mach mit !

Die Trainingszeiten und sonstigen kommenden Veranstaltungen entnehmt bitte dem Terminkalender dieses Heftes.

Jan Hadler

- Krankengymnastik
- Manualtherapie
- Lymphdrainage
- Massagen
- Elektrotherapie
- Wärmetherapie
- Kältetherapie
- PNF
- Hausbesuche
- NEU: Kinesio-Taping

PRAXIS FÜR PHYSIOTHERAPIE JÖRG WEIAND

Carlo-Schmid-Str.1
40595 Düsseldorf-Hellerhof

0211 - 7 39 36 47

www.physiotherapie-weiand.de

Sie machen die *Party,* wir den *Service.*



**Spanferkel-
braterei**

Unser Familienbetrieb liefert Ihnen für die kleine oder große Festlichkeit, rustikale und exclusive Buffets in jeder Preislage.

Individuelle Beratung nach Terminabsprache im Geschäft.



*Qualitätsfleisch
eigene Wurstproduktion
1a Service!*



*Lieferung Ihrer
Einkäufe nach
Absprache frei Haus.*

**Belieferung von Vereins-
und Sportveranstaltungen**

Fleischerei Herrforth

METZGEREI + PARTYSERVICE

Düsseldorf-Holthausen * Meyerhofstr. 1

Tel. 02 11 / 79 16 44 * Fax 02 11 / 4 95 39 07

www.fleischerei-herrforth.de

info@fleischerei-herrforth.de





„ Es geht weiter ...“ Schritt für Schritt ... Grund zur Freude

Habt ihr es auch gemerkt? - ja, es ist schon wieder ein ganzes Jahr vergangen, ja, wir hatten auch dieses Jahr eine Menge Spaß und jaaaaa - wir haben einen ZAAAUUN-NN!!

Nun können wir sorgenfreier unser Training stattfinden lassen und neuen Ideen Raum geben.

Eine quirlige Welpen- und Junghundgruppe wäre denkbar. Die Kleinen lernen von Kindesbeinen an, wie schön Beschäftigung mit ihrem Menschen sein kann. Intensivkurse für Treibball, Duftröhrchen- und Apportierarbeit sind genauso möglich. Ein sicheres Gelände ist Gold wert für viele, die Probleme mit jagenden Hunden haben. Das Gelände löst das Problem des Jagdver-



haltens nicht, aber der Mensch kann entspannter an die Arbeit gehen. Hier wäre vieles machbar und das wäre toll.

Unsere Gruppen haben sich so prima aufeinander eingestimmt, dass der Schwächste, Langsamste oder Älteste nicht überfordert wird und der Jüngste, Stärkste und Schnellste nicht zu kurz kommt. Das gilt sowohl für die Zwei- als auch für die Vierbeiner. Jeder Schritt führt in die richtige Richtung und hält körperlich und mental fit – unsere Idee hat sich umgesetzt.

Sylvia Spelsberg

Hotel - Restaurant Am Fuhrkamp

*Gemütlichkeit in anspruchsvollem Ambiente
Ruhe & Behaglichkeit für einen oder mehrere Tage
Catering, Service, Unterhaltung, Sport und Fitness
Mittagstisch ab 7,50 €*

Inh.: Vencel Pavkovic

Am Fuhrkamp 2 - 40764 Langenfeld

Tel.: 02173/39996-0 oder 77288 - Fax: 02173/686870

E-Mail: rezeption@hotel-fuhrkamp.de - Internet: www.hotel-fuhrkamp.de

*Kreative
Blumenideen*



Blumencenter und Gärtnerei

VAN PARIDON

Langenfeld • B8 • Fuhrkamp 3a
Tel (02173) 99 58 09

www.van-paridon.de



Jedes Bücken stärkt den Rücken

Wir sind eine Gruppe von Rentnern, Ehepaaren, einzelnen Damen und einzelnen Herren, die sich beim Boule-Spiel (Version „Pétanque“) gefunden haben.

Was uns eint, ist der Spaß an diesem Spiel! Und natürlich gibt es auch gesellige Stunden, zwischendurch oder im Anschluss, und dazu trägt jeder sein Scherflein bei.

Je nach Anzahl der Mitspieler werden die Gruppen ausgeworfen, so dass sich an jedem Spieltag eine neue Gruppierung ergibt.

Boule ist nach dem Willen seiner französischen Urväter ein Spiel und kein Kampfsport. So halten wir es auch. Ein anregendes Spiel mit hohem Unterhaltungswert. Hier stärkt man aber nicht nur Knie und Rücken - auch für den Kopf ist etwas dabei: Koordination der Bewegungen und strategisches Denken. Es gibt interessante Parallelen zum Billard. Da man nicht immer gleich gute Tage hat, gelingt einem nicht immer jeder Wurf so wie man es möchte und es sich vorgestellt, ge-

plant und abgesprochen hat. Man sieht, es gehört auch Teamgeist dazu. Und dann... die Kugel rollt auch nicht immer so, wie es man möchte und beschert dann im entscheidenden Moment dem Gegner die Punkte.

Wir spielen Boule bei – fast – jedem Wetter und oft wird der Regenschauer einfach abgewartet. So konnten wir im letzten Jahr die Saison bis in den November hinein strecken. Nach getaner „Arbeit“ setzt man sich schon mal, auch wieder nach französischem Vorbild, zu einer netten Run-





de zusammen und freut sich dann auf den nächsten Freitag.

Für das neue Spieljahr haben wir uns überlegt mal eine interne Vereinsmeisterschaft auszuspielen. Sie wird sicher zum Ende des Sommers erst stattfinden. Den Termin werden wir absprechen, wenn alle reiselustigen Rentner wieder zurück sind. Die richtige Technik des Wurfs der Kugel ist schnell erlernt und die Regeln erlernt man im Spiel von den „Spielkameraden/innen“.

Also auf, spiel mit!

Wir treffen uns von Anfang März bis Ende Oktober jeweils **freitags 16 Uhr**, soweit das Wetter es zulässt, auf der Doppel-

Boulebahn hinter dem HSV-Vereinshaus. Angehörige anderer Abteilungen des HSV und Interessenten, die mal erst schnuppern“ wollen, können gerne mitspielen. Auch Gäste sind willkommen, müssen aber eine Gastgebühren von z. Zt. 2 € zahlen.

Es empfiehlt sich ein vorheriger Anruf unter der Nummer 0211-7009950, da natürlich ein Spielnachmittag auch schon mal ausfallen kann.

In Anbetracht des diesjährigen Slogans „jeder Schritt hält fit – mach mit“ gilt hier ebenso „jedes Bücken stärkt den Rücken“.

Horst Ruwiedel



Petersstraße 35 - Eingang Koblenzer Straße (am KOB) 40593 Düsseldorf-Urdenbach - Tel.: 0211 / 700 04 40
Geöffnet Mo-So von 11.00-24.00 Uhr Montag Ruhetag!

- große, reichhaltige Auswahl an gut bürgerlichen Gerichten
- gemütliche Atmosphäre
- Biergarten
- Mittags- und Tagesmenüs
- hauseigene Kegelbahn
- Festsaal (bis zu 55 Pers.)



Nachdenkliches und Nützliches über das Wandern

Es ließe sich vieles über das Wandern sagen, denn dieser allumfassende Begriff beschränkt sich beileibe nicht auf das, was in einem Sportverein darunter verstanden wird. Und selbst in dieser Einschränkung gibt es noch große Unterschiede in der Begriffsauslegung. Während der eher an sportlichen Höchstleistungen Interessierte mehr auf die athletischen Aspekte, wie Streckenlänge oder Höhendifferenz achtet, gilt für den Naturfreund meist das fernöstliche Motto „der Weg ist das Ziel“. Und selbst in dieser Gruppe gibt es noch große

Unterschiede in den persönlichen Vorstellungen, was eine „gelungene“ Wanderung betrifft. Doch zum Glück gibt es auch viele Gemeinsamkeiten. Alle Wanderfreunde lieben die Geselligkeit in der Gruppe Gleichgesinnter, die Bewegung an der frischen Luft und ganz allgemein die freie Natur mit ihren landschaftlichen Reizen.

Und **Wandern beim HSV** bietet allen Interessierten vielfältige Möglichkeiten dem Vereinsmotto **jeder Schritt hält fit – mach mit** gerecht zu werden.



Kurzwanderung durch die Rheinauen

Infos und Berichte

Wandern



Ganz neu im Programm ist das Angebot Gesundheitswandern, eine Disziplin, die für jedermann geeignet ist und die auf die individuellen Wünsche und Konditionen der Teilnehmer Rücksicht nimmt. Näheres dazu an anderer Stelle in diesem Heft.

Auf der nächsten Stufe der sportlichen Fitnessskala stehen die Kurzwanderungen im näheren Umfeld von Hellerhof, mit 8 bis 10 km Tourenlänge auf ebenem Terrain keine allzu große Anforderung an die körperliche Leistungsfähigkeit der Teilnehmer.

Das Standard-Wanderprogramm dagegen bietet einmal im Monat schon etwas anspruchsvollere Touren in reizvollen Wanderregionen an. Der Startpunkt dieser Wanderungen liegt selten vor der Haustür und muss per ÖPNV bzw. in Fahrgemeinschaften angefahren werden, bevor man mit der Tour (Streckenlänge zwischen 12 und 25 km) beginnen kann. Die



Im Siebengebirge



Auf den Moselhöhen

Wegführung ist dabei von Wanderung zu Wanderung recht unterschiedlich. Es gibt anspruchsvolle Wegprofile mit größeren und zum Teil steilen Höhenunterschieden aber auch einfache Strecken auf ebenem Gelände. Gewandert wird durch Wald und Flur und gelegentlich auf felsigem Untergrund. Und gewandert wird zu jeder Jahreszeit und bei (fast) jedem Wetter.

Und seit einigen Jahren wird im Rahmen des Standard-Wanderprogramms ein spezielles Wanderwochenende angeboten. Hierbei dreht sich einmal jährlich an 2-3 Tagen alles um das Thema Wandern. Man nimmt Quartier inmitten einer klassischen Wandergegend an Rhein, Mosel oder Ahr, bzw. in der Eifel, im Westerwald und im Sauerland und bekommt die Wanderschuhe kaum noch von den Füßen. Und abends im Hotel in gemütlicher Runde gibt's Fitnessstraining für die Seele. Dieses Wanderwochenende erfreut sich zuneh-



mender Beliebtheit und ist bei limitiertem Platzangebot immer sehr schnell ausgebucht.

Doch nicht nur die zuvor beschriebenen Touren gehören zu den Aktivitäten der Wanderer beim HSV. Häufig werden Exkursionen, Stadtführungen und ähnliches angeboten, die immer sehr schnell ausgebucht sind und oft wiederholt werden.

Ganz besonders gilt das für die Stadtführungen und Schloss- oder Burgbesichtigungen aber auch für Firmenbesichtigungen.

Wandern, ein teures Vergnügen?

Nun, „umsonst ist der Tod“ sagt man salopp – wohl wissend, dass es diesen auch nicht zum Nulltarif gibt. Aber unter den vielen sportlichen Betätigungsmöglichkeiten ist Wandern ganz sicher eine der preiswertesten.

Alles was man an Ausrüstung benötigt, hat man meist ohnehin im Haus oder kann man auch anderweitig nutzen. Da wären zu nennen die wetterfeste Kleidung (Regenjacke/-umhang, Schal, Müt-



WOHNANLAGE AM SCHONENKAMP

MIKSCH • RÜCKER + PARTNER • ARCHITEKTEN
BISMARCKSTRASSE 85 • 40210 DÜSSELDORF
TEL. 0211 311157 0 • FAX 0211 311157 11
architekten@mrpa.de • www.mrpa.de





ze, Handschuhe) und wandertaugliche Schuhe (festsitzend, nicht zu eng/nicht zu groß, wasserdicht und mit Profilsohlen). Gut versorgt ist man auch mit speziellen Wanderstrümpfen.

Ein Rucksack ist der nützlichste Behälter für alle möglichen Utensilien, wie z.B. die Marschverpflegung, Ersatzstrümpfe/-unterwäsche, Handtuch, Verbandsstoff/-pflaster usw. Auf den Rücken geschnallt, stört er kaum und man hat die Hände frei, zum Beispiel für einen Wanderstock, der vor allem auf unebenem Gelände von Nutzen sein kann. Dabei sollte der Rucksack in angemessener Größe ausgewählt sein. Diese Riesenbeutel, die auf den Hüttenwanderungen im Hochgebirge getragen werden, braucht man bei einer HSV-Wanderung ganz sicher nicht, aber die kleinen ledernen Rucksäckchen, mit denen manch einer gerne Shoppen geht, sollten es auch nicht sein.

Also summa summarum alles doch überschaubare Ausgaben – nur einmal und auf längere Zeit getätigt.

Dazu kommen natürlich die Ausgaben für Fahrten zu und von den Startpunkten und die Kosten für die meist eingeplante Einkehr während oder zum Abschluss der Wanderung. Diese Ausgaben sind aber überschaubar und fallen nur an, wenn man an einer Wanderung teilnimmt. Das gleiche gilt für Beiträge/Gebühren, die Gäste zu zahlen haben.

Nur Vereinsmitglieder verpflichten sich zur regelmäßigen Vorauszahlung (in Form

von Halbjahres- oder Jahresbeiträgen). Das heißt, auch wenn sie das eine oder andere Wanderangebot nicht nutzen, haben sie dafür bezahlt. Aber verglichen mit den Mitgliedsbeiträgen für andere Sportarten (beim HSV oder anderswo) ist der Mitglieder-Obolus fürs Wandern doch recht moderat. Und zu Recht haben Mitglieder in einer Sportgemeinschaft einen anderen Status als Gäste. Für sie hat die Zugehörigkeit zu einem Verein – hier zum HSV – eine nicht nur materielle Komponente, sondern auch emotionale und soziale Aspekte.

Doch ob Mitglied oder Gast, das muss jeder für sich selbst entscheiden. Der Hellerhofer Sportverein freut sich über jeden Gast, der das eine oder andere seiner Sportangebote in Anspruch nehmen will. Und vielleicht wird nach einiger Zeit aus einem Gast ein treues Vereinsmitglied.

Horst Fegge



Schloss Homburg

Düssel-Sport Helmreich

Ihre **Top Adresse** für

Fußball
Tennis
Ski



... und vieles mehr

Heerstraße 4
40227 Düsseldorf
Tel. 02 11-72 4100
duesselsport@t-online.de
www.duessel-sport-helmreich.de



Vom Kochtopf zum Stiefel – die Saisonturniere der Tennisabteilung

„Was die Damen uns in der Saison 2010 so erfolgreich vorgemacht haben, müssten wir Herren doch eigentlich auch zuwege bringen!“ So jedenfalls dachten Anfang des Jahres 2011 zwei Mitglieder der Herren-Hobbymannschaft und riefen auf zum „1. Hellerhofer Stiefelturnier“, dessen Sieger einen großen

Trinkstiefel mit nach Hause nehmen sollte. Alle männlichen Tennismitglieder wurden eingeladen, an diesem Turnier teilzunehmen, das zum Ziel hatte, aus allen Spielstärken und allen Altersklassen möglichst bunt gemischte Doppelpaarungen gegeneinander spielen zu lassen. Jeder Teilnehmer sollte, über die ganze

Saison verteilt, fünf Begegnungen mit 15 verschiedenen Mitspielern/Gegnern austragen und konnte dabei maximal 65 Punkte zusammenbringen. Diesen Austragungsmodus hatten wir uns - mit Verlaub - bei den Damen abgeguckt. Anmeldungen kamen zunächst nur schleppend, dank persönlicher Ansprache durch die Initiatoren dann aber doch so zahlreich, dass wir das geplante 28er Feld aufstellen konnten und noch drei Springer im Hintergrund hatten.

So weit, so gut. Nun musste „nur noch“ gespielt werden, und dabei hat



Betram Böddinghaus, Sieger des 1. HSV-Stiefelturniers 2011



es leider ein wenig gehakt. Jeder wusste mit Erhalt des Spielplans, mit wem und gegen wen er welche Begegnung auszutragen hatte, und jeder wusste auch, dass man sich dazu in Eigeninitiative zu verabreden hatte. Das hat dann mancher vor sich hergeschoben (die Saison ist ja noch sooo lang!), der ein oder andere vielleicht auch nicht ganz auf sich bezogen und sich lieber auf die anderen verlassen. Urlaub und sonstige Verhinderungen wurden hier und da auch

nicht rechtzeitig berücksichtigt und schwupps war die Saison vorbei und auf dem Spielplan bedauerlicherweise noch reichlich leere Felder ohne Ergebnisse. Das war zwar schade, aber Spaß hat es nach allem, was wir an Echo vernommen haben, trotzdem gemacht, vor allem natürlich den - leider - wenigen, die alle fünf Begegnungen ausgetragen haben. Unter ihnen gab es dann mit Bertram Böddinghaus (64 Punkte) den strahlenden Sieger, mit Udo Wolf (63 Punkte) den



Die Feiargesellschaft beim Abschlussfest mit den Maskottchen



Zweit- und mit Christian Wolff (57 Punkte) den Drittplatzierten.

Beim Turnierabschluss mit Siegerehrung am 14.10.2011 im Vereinsheim ist natürlich darüber gesprochen worden, dass und warum so viele Spiele nicht stattgefunden haben und was man vielleicht verbessern kann. Unsere vorsichtige Frage, ob es in 2012 trotzdem eine Wiederholung geben sollte, wurde einhellig bejaht. Das macht uns Mut, auch in diesem Jahr wieder einzuladen zum 2. HSV-Stiefelturnier der Tennisherren, bei dem die Anfangsschwierigkeiten aus dem vorigen Jahr sicherlich vergessen gemacht werden.

Das 2. Kochtopfturnier der Tennisdamen lief schon fast profimäßig ab. Die Verabredungen für das „Kochtopfen“ klappten überwiegend reibungslos. Alle 24 Teilnehmerinnen zeigten die nötige Verantwortung, mit Terminfragen auf die anderen Partnerinnen einer Begegnung zuzugehen oder bei Verhinderungen rechtzeitig für Ersatz zu sorgen. Die Saison, beginnend mit der Platzeröffnung am 17. April, wurde so gut ausgeschöpft, dass schon eine Woche vor dem offiziellen Ende alle 30 Begegnungen ausgetragen waren und die Siegerin im „Kampf um den silbernen Kochtopf“ feststand:

Uschi Habermann hatte nur in einem Spiel mit dem knappsten aller Ergebnisse 12:13 (mit ihrer Partnerin Doris Smolinski) verloren und kam auf stolze 64 Punkte. Zweitplatzierte wurde Marion Fischer. Auf dem dritten Platz tummelten sich gleich mehrere Spielerinnen.

Bei unserer Abschlussfeier am 7. Oktober 2011 wurden die Siegerinnen wie auch die drei Letztplatzierten gebührend geehrt. Einen Sonderpreis gab es für ein eher kurioses Spielergebnis: Elli Johanning „schaffte“ es als einzige Spielerin, in keiner ihrer fünf Begegnungen als Siegerin vom Platz zu gehen und trotzdem nach Punkten im Mittelfeld zu landen. Alle Teilnehmerinnen erhielten außerdem das neue Kochtopfturniermaskottchen (siehe Bild). Mit großem Genuss wurden anschließend ganz im Sinne unseres Turniersymbols, dem Kochtopf, verschiedene sterneverdächtige Suppen gekostet. Rezepte sind auf Nachfrage bei den vier Köchinnen erhältlich. Alle sind guten Mutes, dass das 3. HSV-Kochtopfturnier 2012 wieder genauso viele schöne Spiele und vor allem gesellige Stunden nach den Spielen bringen wird wie im letzten Jahr.

Arnim und Uschi Ern



Aktivurlaub in Hellerhof?

Jeden Donnerstag stellen sich bei mir Urlaubsgefühle ein, wenn ich morgens um 9 Uhr den Tennisplatz betrete: Frühstückstennis in fröhlicher Runde auf unserer wunderschönen Sportanlage an der Eichsfelder Straße 33 ist angesagt.

Seit vielen Jahren gibt es diesen Donnerstagstermin. Jeder, der Zeit hat, kann mitmachen. Wir verabreden uns in Zweier-Gruppen und lösen zum Spielbeginn die Spielpaarungen aus. So ergeben sich immer verschiedene Doppeleinteilungen. In Spitzenzeiten treffen sich bis zu 20 Mitglieder auf der Anlage. Während der Spiele ist Lachen auf den einzelnen Plätzen erlaubt, nein: fast Pflicht. Es ist einfach toll.

Anschließend lassen wir gemeinsam den Morgen – etwas erschöpft aber gut gelaunt – bei einer Tasse Café und einem kleinen Snack ausklingen. Hat jemand Geburtstag, schmeckt uns dazu auch ein Geburtstagskuchen. Besondere Frühstücks-

ideen werden stets begeistert angenommen, z. B.: „Wir bringen alle selbstgemachte Marmelade mit!“. Alles übertroffen hat in der letzten Saison die Überraschung unserer männlichen Mitspieler: Sekt und Lachsbrötchen mit Ei (siehe Foto)!

Ist das nicht schon Aktivurlaub in Hellerhof?

In den Wintermonaten tauschen wir den Platz unter freiem Himmel mit abonnierten Hallenplätzen, natürlich nur gegen Bezahlung. Dort wird auch der ein oder andere Cappuccino geschlürft und ein paar Frauen treffen sich anschließend zu einem Saunagang.

Vor Weihnachten gibt es ein besonderes Weihnachtsfrühstück mit allen – auch mit ehemaligen „Frühstücklern“. Jeder bringt selbstgemachte Plätzchen mit. Es wird probiert, Rezepte werden ausgetauscht und ein frohes Fest gewünscht.

Wenn dann im April die Netze wieder unter freiem Himmel aufgehängt werden, sagen wir: „Das war wieder eine gelungene Frühstücksrunde!“ – und freuen uns auf die nächste.

Ja, so schön kann Aktivurlaub in Hellerhof sein!

Gisela Herring





Tennis schule Peter Scholtysik

Tel.: 0173 / 74 67 592

Lizenziertes Tennistrainer DTB & USPTR

Training für Erwachsene

Kinder ab 5 Jahre

Einzel- und Gruppenunterricht

Alle Spielstärken von Anfänger bis Turnierspieler

Bekannt für qualitativ guten Trainingsaufbau



Die Tennis Herren-Hobby-Mannschaft 2012

Neben den Medenmannschaften des HSV in den verschiedenen Altersklassen nehmen seit vielen Jahren auch Herren-Hobby-Mannschaften sehr erfolgreich am Spielbetrieb des Tennisverbandes Niederrhein, Bezirk 3, teil. In der Hobbyrunde 2012 spielt eine Herrenmannschaft des HSV, ab Spielalter 50, in Einzel- und Doppelbegegnungen, jeweils samstags

In den Hobbymannschaften können alle Vereinsspieler mitwirken, die in der laufenden Saison 2012 noch in keiner Medenmannschaft zum Einsatz kamen. Es wird im Gegensatz zu den Medenmannschaften kein festes Team gemeldet. Die Aufstellung wechselt von Spieltag zu Spieltag, je nachdem welche Spieler am folgenden Samstag zur Verfügung stehen. Im Vordergrund stehen nicht nur der sportliche Erfolg, sondern vor allen Dingen der Spaß am Tennissport und die Geselligkeit im Anschluß an die Begegnungen.

Verstärkungen sind in der Herren-Hobby-Mannschaft

jederzeit willkommen. Interessierte Vereinsmitglieder können sich mit den Sportwarten oder direkt mit dem Mannschaftsführer, Stephan Adrian, in Verbindung setzen.

Stephan Adrian





Die Hobby-Damen in der Regensaison 2011

Alle schimpfen über den Sommer 2011, der zwischen herbstlich-regnerischer Kühle und tropischer Schwüle alle Varianten zu bieten hatte. Aber ganz so schlimm kann er nicht gewesen sein, denn immerhin haben wir, die Damen der Hobbymannschaft, alle unsere Tennis-Begegnungen – wenn auch mit Regenpäuschen – absolvieren können.

Gleich für das erste Match war eine Kaltfront mit Schauerneigung angekündigt. Gelegentlicher Nieselregen wurde ignoriert, die Kälte durch umso hitzigere Spiele kompensiert. Vielleicht half das unfreundliche Wetter einen kühlen Kopf zu bewahren. Jedenfalls gewannen wir diese wie die nächsten beiden Begegnungen mit 4:2. Trotz des Sieges galt jedoch unsere ungeteilte Bewunderung den Hobby-Damen vom Club am Rhein, die sich als ein Musterbeispiel für unser Heft-Motto entpuppten: „Jeder Schritt hält fit!“ – und zwar bis ins hohe Alter! „Mach mit!“ – und Du kannst, wie hier geschehen, noch mit 81 Jahren oder knapp darunter das Racket schwingen und mit so manchem „hässlichen“ Ball die Gegnerinnen zur Verzweiflung bringen. Fit für fröhliches Feiern, das waren wir danach alle ohne Altersbeschränkungen. Doch erstmalig musste unsere obligatorische Grillparty ins Innere des Vereinsheims verlegt wer-

den – Tribut an die garstig-unterkühlte Tagesform des Wettergottes. Wir danken an dieser Stelle unseren „Doctores Grill“ (Wilfried, Peter S. und Schorsch), die uns bei jedem Wetter mit wunderbar zarten Steaks, Schnitzeln, Würstchen und Maiskölbchen verwöhnten. Ihr habt Euch hiermit für die nächste Saison qualifiziert!

Am 20. August war einer der wenigen Tage, an denen echter Hochsommer stattfand. Leider musste unser Auswärts-Spiel abgesagt werden, weil die Gastgeberinnen verletzungs- und urlaubsbedingt keine Mannschaft aufstellen konnten. Das lupenreine Ergebnis hätten wir uns lieber erarbeitet, so genossen wir zu Hause das schöne Wetter.

Spannend wurde es an unserem letzten Spieltag, vor allem weil Petrus sich mal wieder von seiner unberechenbaren Seite zeigte. Hochzufrieden mit einem Unentschieden kurz vor dem großen Regen konzentrierten wir uns zum Schluss nur noch auf unser Grill-Bufferet und feierten unseren Gesamtsieg. Ungeschlagen stehen wir als strahlende Siegerinnen oben auf dem Treppchen, – das es in der Hobbyrunde glücklicherweise nicht gibt. Solchermaßen hoch motiviert freuen sich alle auf die näch-



ste Freiluft-Saison. Ein Tennis-Trainings-Wochenende im März soll optimale Startbedingungen schaffen. Wer wagt einen Blick in die Glaskugel für das Ab-

schneiden in der Saison 2012? Egal: Hauptsache wir bleiben fit und machen mit.

Uschi Ern



Die Damen-Hobymannschaft

**SPORTCENTRUM
BERGHAUSEN**



 **02173/65 220**

**Sport und Entspannung für die ganze Familie –
365 Tage im Jahr!**

www.sportcentrum-berghausen.de

MILON ZIRKEL

Der Milon Zirkel ist eine nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelte Trainingsform, sowohl für Einsteiger, als auch für Fortgeschrittene. Erleben Sie ein unschlagbar effektives, einzigartig schnelles und konkurrenzlos sicheres Trainingssystem.

- ➔ **Fettstoffwechsel 15x intensiver als beim Ausdauertraining**
- ➔ **50% Trainingszeitverkürzung durch hoch effizientes Zirkel-Training**
- ➔ **Gewichtsabnahme garantiert! Pfunde ade!**
- ➔ **Schmerzfrei in 6 – 8 Wochen**
- ➔ **Optimale Puls- und Bewegungssteuerung**
- ➔ **Nie wieder Geräte einstellen – einfach Chipkarte einschieben und starten!**



 **milon®**



Ü 55

Was für eine Überschrift! Für die unkundigen Leser in Sachen Tennis: Mit Ü 55 ist die Tennis-Herrenmannschaft mit einem Lebensalter der Spieler von über 55 Jahren gemeint. Böswillige meinen, für uns wäre auch der Begriff "Uhus" (unter Hundert) recht zutreffend. Nun gut, wenn wir nicht einzelne Altersausreißer hätten, könnten wir schon jetzt auch als Ü 60 antreten. Es weist aber auf den überragenden Sportsgeist der Truppe hin, dass wir nicht bange sind, uns auch mit Jüngeren zu messen. Gegen unsere Freunde der Ü 40 haben wir in unserem letztjährigen Freundschaftsspiel zwar knapp verloren, aber Ihnen doch fast alles abverlangt.

In der vorletzten Saison ist die Mannschaft nach einer sehr geschlossenen Leistung noch in die Bezirksliga A aufgestiegen. Letzten Sommer sah alles zunächst etwas schwieriger aus. Wie sagt man heute so treffend: "Ich hab Rücken!" Ja, fast alle bei uns haben inzwischen irgendwie und irgendwann Rücken. Und nicht nur das. Wir hatten auch Schulter, Knie, Ellenbogen, Nacken, Achilles, Auge und vieles mehr. Da wurden Arme operiert, Seile in Schultern eingezogen (die dann wieder ausrisen), Stützbandagen an Armen und Beinen getragen. Auch haben einige unserer Mitstreiter etwas seltsam anmutende, neue Herausforderungen gefunden. Sie geben offen und mit großer Begeisterung

zu, dass es sommertags das Allergrößte sei, mit dem Enkelchen rund um Hellerhof zu schieben oder mit ihm gemeinsam im leicht erwärmten Gummipool zu planschen. Wir haben nun mal inzwischen auch überwiegend Ruhestand. Das alles hat uns letztendlich aber nicht gehindert, in den Medenspielen der Ü 55er den 3. Platz zu erobern, obwohl zwischendurch auch mal kurz das "Abstiegsgespenst" um die Ecke schaute. Es kann einem manchmal durchaus in den Sinn kommen, dass wir alle mehr oder weniger auch "etwas Kopf haben". Frage: Warum tut man sich das noch an? Einfache Antwort: Weil uns die Geselligkeit beim gemeinsamen Tennispiel noch immer viel Spaß macht. Wenn es richtig zur Sache geht, führen wir den Sport eben auf seine archaischen Ursprünge zurück. Du oder ich, Tod oder Waldmeister!

Was das bedeutet, kann man nur nachvollziehen, wenn man einmal miterlebt hat, wie unser Herbert mit leerem Blick in der Zaunecke des Tennisplatzes hängend, sich wie der Phönix buchstäblich aus der Asche erhebt und dann nach ca. dreieinhalb Stunden sein Einzel doch noch gewinnt, wenn Norberts rechte Klatsche über die Netzkante pfeift, Willi mit seinen Mondbällen und Achim als Stoiker mit seiner Ruhe und Ausdauer die Nerven der Gegenspieler seziert oder Peters Stopp



Tennis

von der Grundlinie sich so tief in die rote Asche eingräbt, dass man den Ball fast nicht mehr sehen kann. Die kollektive Begeisterung kennt kaum noch Grenzen, wenn dem Autor dieses Berichtes auch einmal ein Satz- oder gar Matchgewinn unterläuft.

Und dann ist da ja auch noch das gemütliche Beisammensein und der Genuss

danach. Unsere Selbst- und Gästeverpflegung mit Gegrilltem, Salaten und Kuchen ist legendär. Apropos Waldmeister: So was trinken wir nicht! Als Mannschafts-Standard-Drink darf natürlich das ein oder andere Fläschchen Schumacher Alt nicht fehlen. Gleichwohl haben wir einen Teamkollegen, der seinen Genuss danach vorwiegend aus Mineralwasser zieht. Ich hab mich schon oft gefragt, ob das der





Grund dafür ist, dass in seiner Sprache manchmal das spartanisch Sächsische noch etwas durchschimmert. Derjenige, der es mag (z.B. ich), kann - begleitet von frohsinnigen Bemerkungen der Kollegen - durchaus auch mal ein Kölsch genießen. Das ist bei uns alles erlaubt. Wir haben keine Vorbehalte gegen fremde Kulturen. So ist es uns im letzten Jahr gelungen, mit Udo einen leibhaftig bayrisch-unterfränkischen Hessen (oder war's umgekehrt?) in unsere Mannschaft zu integrieren – übrigens sehr zu unser aller Vorteil. Von der Art können wir noch ein paar gebrauchen, denn ein wenig Auffrischung tut immer gut.

So kann ich nur sagen: Wer Ü 55 (oder Uhu) ist, sich den sportlichen und kulinarischen Herausforderungen gewachsen sieht und sich eine gute Portion Leidenschaft bewahrt hat (auch mental, würde Boris sagen), sollte es mit uns vielleicht mal versuchen. Wer mit uns trainieren möchte, spricht am besten unseren Käpt'n Karl an (nach Beginn der Außensaison, dienstags ab 18.00 Uhr). Die Wahrheit is immer aufm Platz! Wir können es nicht lassen und treten als Ü 55 dieses Jahr wieder an.

Mit einem Augenzwinkern

Euer Schorsch Hoochhausen

Volker Bartusch - Mobile Gasprüfung

Seit mehr als 10 Jahren bin ich nun als **anerkannter Sachverständiger** im Bereich der **Gasprüfung nach G607** tätig - und seit 2005 mobil!

Jeder, der ein **Wohnmobil** oder einen **Wohnwagen** hat und im "Dreieck" Düsseldorf, Solingen, Leverkusen wohnt, kann meine Dienste in Anspruch nehmen. **Wie?**



Ganz einfach: am besten rufen Sie an unter **0171 - 2062878**.

Wir vereinbaren einen Termin und ich komme zu Ihnen - bequemer geht es nicht!



Ich freue mich auf Ihren Anruf,
Ihr Volker Bartusch

www.mobile-gasprüfung.de



Die Richtung stimmt – bei den Herren 40 (I) !

Nach dem Gesetz der Serie ergibt sich das Saisonziel für 2012 wie von selbst: Nach einem dritten Platz in 2010 und einem zweiten Platz in 2011 möchten wir den Aufwärtstrend in 2012 gerne fortsetzen. Dass der Erfolg nicht nur über Schönspielerei zu erzielen ist, war für die gestandenen Recken der Herren 40 I keine neue Erfahrung. Oftmals entscheiden über Sieg oder Niederlage Fähigkeiten, wie zum Beispiel zu einem bestimmten Zeitpunkt den „richtigen- intelligenten“ Ball zu spielen, physisch über sich hinaus wachsen zu können (wenn's der Gegner einem abfordert) und mit einem unbändigen Siegeswillen den Platz zu betreten. Aber auch wir können die Rahmenbedingungen nur bedingt beeinflussen.

Ganz im Gegensatz zu den Jahren zuvor mussten sich ungewöhnlich viele der gesetzten Spieler mit Blessuren herumschlagen. So musste beispielsweise Dirk Hasler aufgrund einer wiederholten Schulter-OP das komplette Wintertraining ausfallen lassen. Besonders hart hat uns der Ausfall unseres angriffslustigen Netzspielers Jens Vier getroffen. Er zog sich im Einzel bei einer Satzführung eine schwere Knieverletzung zu, die einen operativen Eingriff ebenfalls unumgänglich machte. Auch in 2012 wird uns Jens in

den Einzel- und Doppelspielen nicht zur Verfügung stehen. Auf diesem Wege noch einmal die besten Genesungswünsche im Namen der gesamten Mannschaft.

Bei allem sportlichen Ehrgeiz und Potential wird mit traditioneller Selbstverständlichkeit das Après-Tennis nicht zu kurz kommen.

In voller Vorfreude auf die kommende Saison grüßt die Herren 40 alle Tennisfreunde und wünscht den Meden- und Hobbyrundenspielern ein erfolgreiches und verletzungsfreies 2012!

*Detlef Elstner
Mannschaftsführer*

Herren 40 – Die zweite

Die ZWEITE Mannschaft - Herren 40 - hat den Sprung ins kalte Wasser gewagt und mit den Spielführern Heinz-Jürgen Bloemer und Michael Knodel in der Saison 2011 das erste Mal an den Meden-Spielen teilgenommen. Für die „Jungs“ war es natürlich ein tolles Erlebnis. Zuerst überwog die bange Frage, ob das Team den sportlichen Herausforderungen gewachsen wäre. Aber schon nach den ersten Spielen überwog die Freude am Wettkampf. Wir trafen auf überaus sympathische und sehr



faire Sportler, und so entwickelte sich auf und neben dem Tennisplatz eine herzliche Atmosphäre.

Ende März bestreitet die ZWEITE ein Trainingslager im Sporthotel Bernkastel-Kues. Wir freuen uns auf die neue Meister-

schaftsrunde in der Saison 2012 und ermuntern die bisher noch „in-aktiven“ Herren im besten Alter, bei uns mitzumachen.

*Hajo Bloemer
Mannschaftsführer*



Nowak Schweißtechnik GmbH

Duderstädter Straße 9 · 40595 Düsseldorf
Tel.: 0211 / 795 14 80, Fax: 0211 / 795 14 36
Mobil: 0172/2488397
E-Mail: ch.nowak-schweisstechnik@gmx.de



Die Damen-40-Mannschaft: Rückblick auf die Saison 2011

Nachdem wir im vergangenen Jahr überraschend in die Bezirksklasse A aufgestiegen sind, hatten wir natürlich schon damit gerechnet, dass die Matches schwieriger würden und uns darauf eingestellt, dass wir uns würden anstrengen müssen, um nicht gleich wieder abzustiegen. In der

Tat sind die Herausforderungen größer geworden. Dennoch ist es uns dann tatsächlich gelungen, uns erfolgreich in der höheren Klasse zu behaupten. Zum Teil sehr gute Gegnerinnen haben uns besonders angespornt, so dass viele Spiele hart umkämpft waren und zum Teil nur

Kartenvorverkauf Fortuna Düsseldorf

Lotto-Tabakwaren Berressem



Inhaber: Oliver Berressem

Carlo-Schmid-Str. 2
EKZ Düsseldorf-Hellerhof
40595 Düsseldorf

Tel: 0211-701637
Mobile: 0177-7090805
Fax: 0211-701637

E-Mail: oliverberressem@arcor.de

- LOTTO-TOTO
- ODDSET
- Glückspirale
- Tabakwaren
- Druckerpatronen: bis zu 80 % günstiger
- VRR + VRS Fahrkarten: Einzel-/4-Tickets u. Abo-Marken
- div. Getränke
- Zeitschriften
- Grußkarten
- Schulartikel

Außerdem sind wir für Sie auch als **HERMES-Paketshop** da!

**Öffnungszeiten: Mo.-Fr. von 06.30h bis 18.30h (durchgehend)
und Sa. von 07.30h bis 14.00h**



sehr knapp verloren wurden. Als Mannschaftsführerin freut es mich zu sehen, welche enormen Fortschritte einige aus der Mannschaft gemacht haben. Das lässt auf eine erfolgreiche Zukunft hoffen!

Alles in allem hatten wir immer viel Spaß – besonders bei den knappen Begegnungen. An dieser Stelle auch einmal besonderen Dank an unsere „Fans“, die es sich nicht nehmen lassen, auch bei Auswärts-spielen zum Anfeuern mitzukommen – zum Teil sogar quer durch Düsseldorf mit dem Fahrrad. Das baut auf. Weiter so! Ein

Dankeschön auch an unseren Vorstand für das Bereitstellen der Bälle. Das ist nicht selbstverständlich und unterstützt die Mannschaften enorm.

Wir hoffen auch im nächsten Jahr wieder auf spannende und hoffentlich erfolgreiche Spiele. Vielleicht dürfen wir ja noch mehr Mitglieder bei den Medenspielen als Zuschauer begrüßen – versprochen: Es lohnt sich! Und ein Stück Kuchen ist auch immer da!

Marion Fischer



Nicht im Bild: Britta Bargmann, Justine Mühlenbach und Constanze Schliwenz-Knodel



Fit durch Tischtennis? Garantiert!

„Von 9 bis 99 Jahren“ heißt ein oft gesehener Aufdruck eines bekannten Spielwarenherstellers. Für Tischtennis gelten ähnliche Attribute.

So ist Tischtennis eine Sportart mit einem enormen Altersspektrum. „Auswirkungen“ dieses sogenannten Lifetime-Sports können unsere Spieler in den Meisterschaftsmannschaften beinahe wöchentlich als Gegner an ihren Tischen begrüßen. So kommt es nicht selten vor, dass man sein erstes Spiel gegen einen geradezu jugendlichen Spieler antreten darf und das nächste gegen einen Spieler, der gerne schon einmal das sechste Lebensjahrzehnt eine ganze Weile hinter sich gelassen hat. In der Regel sind dies die Spieler, an denen die jungen und überaus ambitionierten Spieler verzweifeln, weil Ihnen die geballte Erfahrung gegenüber steht.

Tischtennis ist in der Tat ein Sport, den man in jeder Phase seines Lebens beginnen und bis ins hohe Alter erfolgreich betreiben kann. Auch wir haben Spieler, die erst mit 40 Jahren oder noch später mit dem Sport begonnen haben und sich nach wie vor in ihren Spilleistungen steigern. Der Zenit der Leistungsfähigkeit ist weniger vom Alter, als mehr von der Motivation und dem Lernwillen abhängig. Denn koordinative Fähigkeiten beim

Tischtennis wie z.B. die Auge-Handkoordination oder die Reaktions-, Orientierungs-, Umstellungs-, Rhythmisierungs- oder Gleichgewichtsfähigkeiten sind in jedem Alter erlern- und verbesserbar. Eine gewisse Grenze gibt es allerdings schon, was wir hier nicht unerwähnt lassen möchten. Über den Tischtennistisch, die auch liebevoll „Platte“ genannt wird, sollte man schon schauen können. Aber ab diesem Moment geht es hoch hinaus und es kann nur noch interessanter werden.

Natürlich ist auch der Tischtennispieler nicht vor den physiologischen Eigenschaften des Menschen befreit. So ist der 70-jährige Tischtennispieler in der Regel nicht schneller als sein 20-jähriger Gegner und braucht natürlich auch ein wenig mehr Zeit zum Regenerieren, besitzt dafür aber genügend Erfahrung, um den jüngeren Gegner ins Schwitzen zu bringen. Jedoch gebe ich zu, dass ich keinen 70-jährigen Spieler kenne, der in der Bundesliga aktiv ist. Wer sich also damit abfinden kann, als 40-jähriger sein Geld nicht mehr als Profi-Tischtennispieler zu verdienen, wird trotzdem viel Spaß am Tischtennisport haben und das egal in welchem Bereich.

Auch unsere Abteilung ist mit Spielern fast aller Altersklassen bestückt. Wie sich auch schon etwas „ältere“ – man möge es



mir verzeihen – Spieler entwickeln können, zeigt vor allem unsere zweite Mannschaft. In ihr befinden sich auch einige Sportkameraden, die erst vergleichsweise spät mit dem Tischtennis als Sport angefangen haben. Die erste Zeit ist ein Kampf ... ein Kampf mit Schläger und Ball, mit Kondition und Fertigkeiten und manchmal sogar mit der Platte. Aber es haben alle durchgehalten, dazugelernt, fleißig trainiert und sind motiviert geblieben, was auch der positiven Stimmung in der Abteilung zu verdanken ist.

In der ersten Saison lernte man den Unterschied zwischen Training und Meisterschaft kennen. Diesen Unterschied musste man auch in Form des Tabellenplatzes hinnehmen. Es sei jedoch gesagt, dass sich diese Mannschaft nach nur zwei Jahren emporgearbeitet hat, letztes Jahr aufgestiegen ist und ihre Klasse wohl halten können wird. Die Spieler sind eindeutig spielstärker geworden und können mit ihren bisherigen Leistungen und Entwicklungen mehr als zufrieden sein. Es ist ein steter Aufschwung feststell- und in der Meisterschaft sogar messbar. Und doch sind nach wie vor alle hoch motiviert sich weiterzuentwickeln. Die Trainingsbeteiligung ist nach wie vor groß und die Stimmung hervorragend: Das erfreut das Trainerherz.

Unsere erste Mannschaft bildet hierzu einen kleinen Kontrast. Ihr Altersdurch-

schnitt ist etwas geringer und die Spieler leben ihren Sport schon deutlich länger. Neben Erfahrung kommt hier natürlich auch Spielstärke zur Geltung. Die beiden Spieler, die den Altersschnitt etwas anheben, haben jahrelange Erfahrung, bereits auf Landes- und Verbandsliganiveau gespielt und sind doch immer noch motiviert genug, ihr Können auch in deutlich niedrigeren Ligen abzurufen und bieten den weniger erfahrenen Spielern ein tolles Vorbild. Ergänzt durch vier junge, aber äußerst spielstarke Spieler, wird man den zweiten Aufstieg im zweiten Jahr der Vereinszugehörigkeit erreichen. Sie führt derzeit die Tabelle unangefochten an und wird weiter ihre Kreise ziehen. Aber auch hier bildet die zweite Mannschaft, durch ihre häufigen Ersatzstellungen, eine sehr wichtige und erfolgreiche Ergänzung.

Wie schon beschrieben, ist Tischtennis ein Sport jeden Alters. Ein wenig Motivation und Ehrgeiz reichen aus, um diesen Sport vergleichsweise schnell zu erlernen und erfolgreich auszuüben, auch wenn man sich bisher noch nicht zu körperlicher Betätigung „aufraffen“ konnte.

Kommen Sie also vorbei, schauen Sie zu und lassen Sie sich anstecken, selbst tätig zu werden und aktiv Sport zu treiben, getreu unserem Motto „Jeder Schritt hält fit – mach mit“!

Jens Kremer



Schon der kleinste Schritt hält fit

Beim Hellerhofer Sportverein lernen schon die Kleinsten einen großen Schritt in Richtung Fitness zu machen.

Jeden Dienstag treffen sich die kleinen Turnerinnen und Turner im Alter von zwei bis fünf Jahren, um gemeinsam mit Mama, Papa, Oma oder Opa die ersten Schritte in die Turnerwelt zu tätigen. Gemeinsam werden tiefe Seen mit Krokodilen bezwungen, hohe Berge erstiegen oder tiefe Klippen übersprungen. Falls der kleine Turner sich mal doch nicht traut, geht Mama auch gerne vor und zeigt, wie

es geht. Dann ist jede Angst sofort vergessen. Denn so gut wie Mama, ist man schon lange. Wer sich von dem vielen Klettern erholen möchte, tut dies gerne auf dem Trampolin und versucht höher zu springen, als Papa groß ist.

Wenn die ersten Schritte beim Eltern-Kind-Turnen gefestigt wurden und man ein wenig älter geworden ist, werden die Eltern vor der Tür gelassen, und es heißt für die Eltern, loszulassen und seine eigene Fitness in anderen Bereichen des Vereines zu suchen.





Jeden Mittwoch treffen sich die kleinen Turnerinnen und Turner, um ohne Mama oder Papa zu turnen. Unser Ziel ist nun, die bereits erlernten Fähigkeiten zu festigen. Neu für die Kinder ist das Erlernen von anderen Ballsportarten, die Stärkung von Lauffähigkeiten oder z.B. das Seilspringen.

Kinder, die sich noch nicht auf eine Sportart festlegen möchten, sind bei uns genau richtig. Wir bieten einen Einblick in verschiedene Sportarten und versuchen, den Kindern eine fundierte Grundausbildung zu bieten.

Wer sehen will, wie unsere jüngsten Sportler

mit viel Spaß in Ihre sportliche Zukunft starten, kann gerne zum Mitturnen zu uns kommen. Wir freuen uns auf jeden neuen jungen Turner.

Kerstin Schickenberg





Kleiner Rückblick auf die Hinrunde der Saison 2011/2012

Wir konnten mit zwei erfahrenen Zugängen in die Saison starten: Julia Fröbel und Jan Seyring. Julia hat sich binnen kürzester Zeit bestens auf der Position vier eingespield und Jan konnte seine Flexibilität auf der Position drei unter Beweis stellen, obwohl er eigentlich standardmäßig auf der Position vier spielt. Das heißersehnte erste Ligaspiel gegen die erste Hellerhofer Mannschaft ließ uns auf eine gute Saison hoffen.

Wir waren von Anfang an hellwach und konnten gut punkten. Doch die erste Mannschaft kämpfte sich zurück ins Spiel, was ihr in erster Linie durch ihr gutes Stellungsspiel gelang, auf das sich hervorragend aufbauen ließ. Dennoch gewannen wir das Spiel und konnten einen tollen Einstand für die beiden Neuzugänge verzeichnen. Es zeigte sich, dass wir auf den Erfahrungen des in der letzten Saison eingeführten Spielsystems aufbauen konnten.

Leider entwickelte sich die Saison nicht ganz so wie erhofft. Berufliche Verpflichtungen und gesundheitliche Probleme zeigten, dass unser Spielerkader nach wie vor zu klein ist.

In dieser Saison konnten wir bisher mit unserem guten Aufschlagspiel und unserem Block einiges kaschieren und zugleich mit einigen Pluspunkten aufwarten: Unser Spiel wies in einigen Sätzen eine recht geringe Fehlerquote auf. Wladimir Boxhorn konnte so manchen Angreifer mit seinen Blocks überraschen und entwickelt auch im Angriff Konstanz, Peggy Knietzsch sorgt für Ruhe auf dem Spielfeld, Evgeny Streich bringt die Mannschaft mit seinem konstant guten Spiel immer wieder nach vorne und auf Jarek Sorge ist mit seiner Erfahrung und seinem Siegeswillen immer Verlass.

Am Ende der Hinrunde stehen wir auf dem dritten Platz punktgleich mit dem Tabellenzweiten. Somit bildet diese Hinrunde eine gute Basis für eine erfolgreiche Rückrunde, auf die wir sehr gespannt sind und die wieder mit einem Spiel gegen die erste Hellerhofer Mannschaft beginnt.

An dieser Stelle noch ein kurzer Aufruf: Da wir jetzt schon wissen, dass sich unser Kader am Ende der Saison leider verkleinern wird, suchen wir neue Spielerinnen und Spieler.



Guter Rat und gute Räder!

Auf den Kopf gestellt ...

... damit Sie sicher radeln



FAHRRADHAUS Öffnungszeiten:
Mo-Fr. 9.30-18.30 Uhr
Sa. 9.30-13.30 Uhr
Peter-Behrens-Straße 93 • 40595 Düsseldorf
Tel.: 02 11/7 02 10 12 • Fax: 02 11/7 02 10 13 **GARATH**

www.fahrradhausgarath.de

Guter Rat und gute Räder!



Volleyball-Damen im Aufwind

Unsere Damenmannschaft hatte es in den letzten Jahren wirklich nicht leicht: Als das junge Team um Trainer Jarek Sorge den Durchmarsch schaffte und seine erste Bezirksliga-Saison gleich mit dem erneuten Aufstieg in die Landesliga krönte, war die Euphorie grenzenlos. Doch Grenzen wurden der Mannschaft in der Landesliga deutlich aufgezeigt, und so musste man sich trotz ansehnlicher und starker kämpferischer Leistungen letzt-

endlich geschlagen geben und die Liga wieder verlassen.

Zu Unglück kam Pech hinzu, denn der Trainer des SV Bayer Wuppertal warb gleich zwei der besten Spielerinnen ab. Die Mannschaft wurde durch das Fehlen von zwei Stammspielerinnen stark geschwächt und es sollte in der folgenden Meisterschaft nicht gelingen, ihren Vereinswechsel zu kompensieren.

Das hinzu kommende Verletzungspech,





mit dem vor allem Mannschaftsführerin Veronika Boxhorn über Monate zu kämpfen hatte, schwächte das Team noch mehr und so war der erneute Abstieg unausweichlich.

Doch jetzt, in der Bezirksklasse, scheint die Trendwende zu gelingen. Mit neuen Spielerinnen und ungebrochener Moral erkämpfte sich die Mannschaft die Tabellenführung und strebt den Wiederaufstieg an. Wird das Ziel erreicht, will man es in der Bezirksliga allerdings etwas ruhiger angehen. Die Mannschaft muss gefestigt werden, und man möchte zunächst einmal in der Liga Fuß fassen.

Erfreulich ist, dass die von J. Sorge intensiv betriebene Jugendarbeit nun ebenfalls Früchte trägt. Bereits die erste Jugendspielerin aus dem eigenen Nachwuchs konnte ins Damen-Team integriert werden. Dennoch würde sich das Team über Neuzugänge freuen.

Wer möchte, kann gern zum Training kommen, das jeweils montags und donnerstags von 20.00-22.00 Uhr in der Sporthalle Stettiner Straße stattfindet.

Die weibliche Jugend trainiert dienstags und donnerstags von 18.00-20:00 Uhr in der gleichen Halle und auch hier stehen Interessierten die Hallentore weit offen.



**Endlich – ein unendliches
Schließsystem**

Holthausener Schlüsseldienst e.K.

Inh. Reinhard Brunn

HSD

Service-Centrale
Telefon 0211/791616
Telefon 0211/9791090
Telefax 0211/791879

Eller

Gumbertstraße 143
40229 Düsseldorf
Telefon 0211/2201255
Telefax 0211/2293114

Wersten

Köln Landstraße 273
40589 Düsseldorf
Telefon 0211/9791091
Telefax 0211/9791092

www.brunn-sicherheitstechnik.de • e-mail: brunnhsd@aol.com
Notdienst von 8.00 – 22.00 Uhr • Telefon 0211/791616

PASS[®]

IHR TRADITIONSBÄCKER

QUALITÄT UND HANDWERKSKUNST



Bäckerhandwerker

Wir wünschen allen Hellerhofer Sportlern eine erfolgreiche Saison und guten Appetit beim Genießen unserer leckeren Produkte

BÄCKEREI PASS GMBH - DUDERSTÄDTER STR. 11
40595 DÜSSELDORF-HELLERHOF - TEL. 0211 / 70 10 01
WWW.BAECKEREI-PASS.DE



APOLLONIA

Praxisklinik für Zahnheilkunde



Ihre familienfreundliche Praxisklinik in Düsseldorf



IHR ZAHNÄRZTE-TEAM

Dr. Ph. Dann · Dr. I. Jolk · Zahnarzt A. Frimmersdorf
Dr. T. Schmitt · Dr. E. Julius · Dr. S. Plogmann
Dr. J. Miesen · Dr. D. Palliparambil
Zahnärztin V. Mayer

Behandlung von Angstpatienten

Zentrum für Implantologie,
Kieferorthopädie & Prophylaxe

Rostocker Straße 18 · 40595 Düsseldorf

Telefon 0211 - 70 58 58

www.apollonia-praxisklinik.de

BEHANDLUNGSZEITEN

Mo. - Do. von 7.00 bis 20.00 Uhr

Fr. von 7.00 bis 18.00 Uhr

Sa. von 8.00 bis 15.00 Uhr

FAHR AB AUF

Hans Brandenburg

Hans Brandenburg



www.bmw.de

Freude am Fahren



EIN KRAFTPAKET: DER NEUE BMW 3ER.

Athletisch, ästhetisch und voller technischer Innovationen: So haben Sie den BMW 3er noch nie erlebt! Freuen Sie sich auf den sportlichen Spitzenkandidaten mit neuem Gesicht – und überzeugen Sie sich in einem unserer Autohäuser persönlich von seiner Kraft. Hier stehen wir Ihnen mit umfassendem Service und kompetenter Beratung zur Seite. Kommen Sie doch mal vorbei.

FREUDE IST HANS BRANDENBURG.

Hans Brandenburg GmbH

www.hans-brandenburg.de
info@hans-brandenburg.de

Düsseldorf

Bertha-v.-Suttner-Str. 11
40595 Düsseldorf
Telefon 0211 7390-0
Telefax 0211 7390-222
BMW, MINI Service

Hilden

Düsseldorfer Straße 2
40721 Hilden
Telefon 02103 502-0
Telefax 02103 502-33
BMW, MINI

Mettmann

Willetstraße 7
40822 Mettmann
Telefon 02104 8334-0
Telefax 02104 8334-34
BMW, MINI Service

Dormagen

Lübecker Straße 16
41540 Dormagen
Telefon 02133 5301-0
Telefax 02133 5301-40
BMW, MINI Service