



Informationen aus dem Vereinsleben
Ausgabe 25/2014

Hellerhofer Sportverein e.V.

Der HSV bewegt - sportlich - kulturell - sozial



25 Jahre Vereinsheft





**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

Vor- und Grußworte

Peggy Knietzsch 7

Infos & Berichte

Die Welt als Spielplatz

Neu im HSV: Parkour / Freerunning 9

Erste-Hilfe-Kurs 11

Zumba, Yoga und Co. 13

Volleyball/Beachvolleyball

Clubmeisterschaft im
Beachvolleyball 2013 14

Volleyball-Hobby-Mixed 15

Unsere Volleyflöhe –
die Jüngsten der Volleyballabteilung 16

Aus der Tennisabteilung

Charity-Turnier 2013 19

Tennis, Herren 40 21

Die Hobbymannschaft der Damen 23

Herrentennis über 60 26

Das Kochtopfturnier der Damen 29

Tischtennis

Liga- und Pokalerfolge 31

Hockey

Sportlich erfolgreiches Jahr 2013
und Ausblick 2014 32

Bogensport

Mein Weg zum Bogen 36

Hundesport (Happy Feet)

Hunde treffen Kinder 38

Gesundheitswandern

Gesundheitswandern hat sich
beim HSV etabliert 41

Wandern

Wanderführer beim HSV 47

Boule

Neues vom Boule 51

Feiern im Vereinsheim des HSV

54

Begleitheft

HSV Vereinsvorstand E2

Abteilungsleiter E3

Unser Sportangebot E4

Veranstaltungen E6

Wandertermine E7

Impressum

Redaktion:

Otto Bremm – Leitung u. Layoutgestaltung/Koordination

Ursula Faust-Ern – Lektorat

Peggy Knietsch – Volleyball

Jens Kremer – Tischtennis

Regina Wrede – Bogensport

Dominique Privou – Tischtennis

Sylvia Spelsberg – Hundesport

Ansprechpartner für Anzeigen:

Horst Fege, Gert Grundmann, Hans Spiecker, Otto Bremm

Fotos:

Privataufnahmen, Informationen über Autor und Urheberrechte bei der Redaktion und Michael Renk

Verarbeitung und Druck:

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

Das Vereinsheft erscheint jährlich. Auflagenhöhe: 1000 Exemplare

25. Auflage - 2014 -

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



Hochzeit, Geburtstag, Familienfeier, Firmen-Event...

Feiern Sie in einem „Ambiente mit sportlicher Aussicht“ im Vereinsheim des Hellerhofer Sportvereins.

Ob Stehparty oder festlich eingedeckt; bei uns können Sie – ohne Probleme mit den Nachbarn – mit bis zu 80 Personen feiern, tanzen und fröhlich sein.

In unserer Küche besteht auch die Möglichkeit, Speisen zuzubereiten. Auf Wunsch stellen wir Geschirr, Besteck und Gläser.

Großzügige Parkmöglichkeiten, sehr gute Verkehrsanbindung auch an den ÖPNV – all dies können Sie außerhalb unserer Freiluftsaison von Anfang Oktober bis Mitte April genießen.



Anfrage richten Sie bitte an:

Peter Smolinski

Telefon: 0211 / 7 09 05 00

Mobil: 0151 / 28 22 58 84

eMail: Peter.Smolinski@t-online.de



| | Seite |
|--|-------|
| Architekten Miksch – Rücker & Partner | 51 |
| Bäckerei Busch | U2 |
| Bäckerei Pass | 25 |
| Blumencenter und Gärtnerei van Paridon | 13 |
| BMW Brandenburg GmbH | U4 |
| Brauhaus Rittel | 46 |
| Düsselsport Helmreich | 22 |
| Edeka-Markt Hasler | 12 |
| Fahrradhaus Garath | 6 |
| Fahrschule Crash Kid | 26 |
| Fleischerei Herrforth | 18 |
| Floristik Nowak Art | 54 |
| Hellerhof-Apotheke N. Paiabandi | 52 |
| Holthausener Schlüsseldienst | 48 |
| Hospizbewegung Düsseldorf Süd e.V. | 52 |
| Hotel Restaurant Am Fuhrkamp | 51 |
| Kleintierpraxis Abel | 42 |
| Lotto – Tabakwaren Berressem | 20 |
| Mobile Gasprüfungen – Volker Bartusch | 48 |
| Nowak Schweißtechnik GmbH | 26 |
| Praxis für Physiotherapie – Jörg Weiland | 32 |
| Rechtsanwaltskanzlei Blankenstein | 8 |
| Schlesier – Schlesische Wurstwaren | 27 |
| smo com – Peter Smolinski | 46 |
| Sportzentrum Berghausen | 30 |
| Stadtparkasse Düsseldorf | 44 |
| Stadtwerke Düsseldorf AG | U3 |
| Tennisschule Peter Scholtysik | 21 |
| Versicherungsbüro Huckstorf | 36 |

Wir bitten unsere Leser um freundliche Beachtung der Anzeigen in diesem Heft.



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.: 02 117 02 10 12

GARATH



www.fahrradhausgarath.de

Guter Rat und gute Räder!



Liebe Freundinnen und Freunde des Hellerhofer Sportvereins,

nun haltet Ihr sie in Händen, die 25. Ausgabe unseres Vereinsheftes!

Mal wieder ein Jubiläum, das es zu feiern gibt! Im letzten Vierteljahrhundert haben viele nette Menschen mit fleißigen Händen und rauchenden Köpfen alljährlich zusammengehockt, Texte geschrieben, Fehler korrigiert, Worte gestrichen und Absätze hin- und hergeschoben.

Und warum haben sie das getan?

Weil es uns allen einfach sehr viel Freude macht, die spannenden und oft auch lustigen Geschichten und Berichte aus den verschiedenen Abteilungen zu lesen, die schönen bunten Bilder anzuschauen und auch mal Teil zu werden von dem, was in unseren anderen Abteilungen so los ist.

Weil es wichtig ist, dass auch Nicht-Mitglieder uns kennen lernen können und sich ganz in Ruhe ihr eigenes Bild von unserem Verein und unseren Mitgliedern machen können.

Und weil es trotz der vielen neuen Medien auch mal wieder schön ist, in einem kleinen Büchlein mit vielen bunten Bildern zu blättern.

An dieser Stelle möchte ich mich im Namen des Vorstands bei all denen bedanken, die in den letzten 25 Jahren aktiv am Heft mitgearbeitet haben, sei es als Berichtverfasser oder Ideenschmied, als Werbepartnerklarmacher oder Layoutgestalter. Viel Arbeit, die sich gelohnt hat!

Außerdem möchte ich mich bei dieser Gelegenheit gern einmal ausdrücklich bei allen unseren Werbepartnern bedanken, ohne die die Herstellung unseres kleinen Heftes in dieser Güte und Qualität wohl kaum möglich wäre.

Viel Spaß beim Lesen und Blättern wünscht Euch

Eure

Peggy Knietzsch

Recht haben. Und bekommen.

10 ANWÄLTE • 18 JAHRE ERFAHRUNG • IHR VORTEIL
FÜR SIE DA IN MONHEIM, HILDEN, SOLINGEN UND DORMAGEN

Fachanwälte für:

- ADAC-Vertragsanwalt
- Arbeitsrecht
- Familienrecht
- Mediator
- Miet- und Wohnungseigentumsrecht
- Strafrecht
- Verkehrsrecht

Wir stehen an Ihrer Seite mit unserem geballten Know-how und dem Können, Ihre Ansprüche und Forderungen durchzusetzen.

Das gilt nicht nur für den Ernstfall vor Gericht – wir beraten Sie in Vertragsangelegenheiten und unterstützen Sie bei außergerichtlichen Verfahren.

Jetzt auch
in Dormagen

Florastr. 8
Tel.: 02133 97722-0



www.swn-rechtsanwaelte.de

Der Vorsprung für Ihren Erfolg

Architektenrecht • Arbeitsrecht • Bank- und Kapitalmarktrecht
Betriebsverfassungsrecht • Erbrecht • Familienrecht • Forderungsmanagement • Gewerblicher Rechtsschutz • Handels- und Gesellschaftsrecht
Kündigungsschutzrecht • Marken- und Wettbewerbsrecht • Mietrecht
Scheidungsrecht • Steuerrecht • Strafrecht Werkvertragsrecht • Zivilrecht



Frank H. Schröder



Peter Werner



Tim Brühland



Rainer
Schlottmann



Beate
Blankenstein



Dr. Thorleif
Schönfeld



Julia-Kathrin
Donath



Jürgen Pöhler



Ina-Maria
Hermanns



Annette
Ladenberger



Die Welt als Spielplatz

Neu im HSV: Parkour / Freerunning (seit September 2013)

Was ist Parkour / Freerunning?

Parkour bezeichnet die Kunst, urbane und natürliche Hindernisse wie Mauern, Bänke oder Bäume möglichst schnell fließend und sicher sowie effizient zu überwinden. Hierbei bedient sich der „Traceur“ unter-

schiedlicher Techniken. Die Sportart Freerunning ähnelt dem Parkour sehr. Der Freerunner betrachtet jedoch die Bewegung per se schon als Zweck und nicht, wie der Parkourläufer, als Mittel. Daher liegt der Schwerpunkt beim Freerunning



auf dem Künstlerischen, auf der Bewegung selbst, die ein Hindernis als Mittel nutzt. Daher werden beispielsweise Salti dem Freerunning und nicht dem Parkour zugeordnet.

Trainingsablauf

Das Training beginnt wie immer mit dem Aufbau der benötigten Geräte. Kästen, Bänke und Barren werden hin und her gerückt, Matten verteilt und das Reck aufgebaut. Es folgt das Aufwärmen, das glücklicherweise immer öfter aus Ballspielen, manchmal aber auch aus Laufen („JETZT!“, ruft es durch die Halle) und Liegestützen besteht. Aus – je nach Programm – bereits leicht roten Köpfen bildet sich nun der „Yogakreis“, in dem aber zunächst einmal nicht entspannt wird. Wieder Liegestütze; unter anderem. Wenn dann mehr als ein Dutzend Teilnehmer ihre Hüften kreisen lässt, darf die Musik natürlich nicht fehlen.

Nach einer kurzen Trinkpause beginnt endlich der Hauptteil des Trainings. Anfangs gibt es meist Aufgaben, die unter Anleitung der Trainer auszuführen sind. So soll zum Beispiel „Kofferpacken“ gespielt werden, nur muss man sich dabei keine Wörter, sondern die Abfolge von Sprüngen und Bewegungen merken. Oder ein Parcours soll zu zweit, Hand in Hand, durchlaufen werden. Manchmal wird auch einfach eine neue Technik vor-

gestellt, die geübt werden soll. Um die kostbare Zeit nicht mit Herumstehen zu vergeuden, dürfen Wartende brav Liegestütze machen. Anscheinend kann man davon gar nicht genug machen. Danach darf frei trainiert werden. Man kann sich also an den verschiedenen Hindernissen versuchen, Neues ausprobieren, Bekanntes präzisieren. Für Fragen stehen die Leiter nach wie vor zur Verfügung.

Leider ist jedes Training einmal (beinahe) zu Ende. Gemeinsam wird wieder aufgebaut und sich danach im Kreis versammelt. Meist steht jetzt noch ein kurzes Krafttraining an. Dem folgt endlich der entspannte Teil des Abends, das Dehnen. Mit einem Applaus für die Gruppe wird das Training beendet.

Da Parkour/Freerunning eigentlich ein Sport ist, der draußen betrieben wird, gibt es auch immer wieder außerhalb der festen Trainingszeiten private Treffen. Dazu verabreden wir uns meist über Facebook und What's-app.

Jeden Donnerstag findet das Parkour- bzw. Freerunningtraining von 20-22 Uhr in der Sporthalle an der Emil-Barth-Straße in Düsseldorf- Garath unter der Leitung von Andreas Wöhle und Marco Eichblatt statt.

Mauritz Wicke



Erste-Hilfe-Kurs in unserem Verein

Sport ist ja so gefährlich! oder ☺: Egal, mir macht Sport Spaß.

Aber was mache ich, wenn mein Tennispartner hinfällt und nicht mehr ansprechbar ist? Wenn die Kopfwunde so schrecklich blutet? Auf einer Wanderung ein Fuß verletzt wird? Ein Ball die Nase trifft und heftig bluten lässt? Jemand einfach so zusammenbricht?

Die meisten von uns wissen nicht, was zu tun ist. Möchten am liebsten abhauen. Suchen nach jemandem, der Ahnung hat. So oder so ähnlich war sicherlich die Ausgangssituation bei den meisten, die im September an unserer vereinsinternen Erste-Hilfe-Schulung teilnahmen. Sie kamen, um Wissen zu erlangen und nahmen dafür zwei Tage Schulung in Kauf. Ein komplettes Wochenende ohne Freizeit !!! Puhhh ...

Dann kam Arne Schönewald vom Arbeiter-Samariter-Bund. Ein junger, dynamischer Polizist, der in seiner freien Zeit gerne sein Wissen um lebensrettende Maßnahmen mit Menschen teilt.

Ich selber habe nur organisiert. Nachdem ich die Berichte über die kurzweilige Unterrichtsweise von Arne Schönewald hörte, habe ich es fast bedauert, nicht dabei gewesen zu sein. Die Gruppe hat sich super verstanden und ein wirklich vergnügliches Wochenende erlebt, an



Kann im Ernstfall Leben retten: Das Wissen um Erste-Hilfe-Maßnahmen

dessen Ende für Jede und Jeden die Bescheinigungen zur Ersthelferin bzw. zum Ersthelfer standen.

Durch diesen erfolgreichen Lehrgang ermutigt, plane ich für 2014 einen Auffrischungslehrgang. Der 28.09.2014, ein Sonntag, ist hierfür bereits festgelegt. Also bei Interesse schon jetzt im Kalender verzeichnen. Ich schicke zeitnah noch eine Aufforderung zur verbindlichen Anmeldung mit allen Eckdaten herum.

*Mit sportlichem Gruß
Elisabeth Wicke*



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



Zumba, Yoga und Co.

Vor langer, langer Zeit hatte Gisela Hering eine tolle Idee: Wir sollten im Winter in unserem Vereinshaus Sport machen.

Tolle Idee! Aber wenn niemand was macht, passiert nix.

Jetzt haben Peggy Knietzsch und ich aber gerade ganz viel Lust, solche Kurse zu organisieren und möchten euch, liebe Vereinsmitglieder und neugierige Leser und Leserinnen, im Herbst mit weiteren Kursen überraschen. Wir suchen eifrig nach Trainern und Trainerinnen, die uns mit

Powerfitness und Zumba gut über den Winter bringen.

Unser erster Kurs läuft schon: Yoga mit Ina Rude. Dieser Kurs wird zur Sommersaison im Bewegungsraum des kooperierenden Bewegungskindergartens auf der Dresdener Str. 59 stattfinden.

Also spricht mit uns über eure Meinung zu unserem Projekt und macht mit!

Elisabeth Wicke

*Kreative
Blumenideen*

VAN PARIDON
Blumencenter und Gärtnerei

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

www.van-paridon.de



Clubmeisterschaft im Beachvolleyball 2013

Diesjährige Clubmeister im Beachvolleyball sind bei den Damen Vanessa Kroll, Gastspielerin vom Hildener AT, und bei den Herren Niklas Pfersdorf mit 17 Jahren

als bisher jüngster Turniersieger, ebenfalls Gastspieler vom Hildener AT.

Die Clubmeister beim HSV-Beachvolleyball werden in einem Damen und Her-



*Erfolgreich im Sand: Die Clubmeister im Beachvolleyball 2013
Vanessa Kroll und Niklas Pfersdorf.*



Volleyball-Hobby-Mixed

ren gemischten Turnier ermittelt. Es geht „Zwei gegen Zwei“ in vielen Spielen mit immer neuen Partnern und ständig wechselnden Gegnern. Wie in einem Schleifen-Turnier nimmt jeder Spielpartner seine Siege mit, nur dass die Paarungen durch ein PC-Programm ausgelöst werden, welches auch die Siege und einzelnen Punkte auswertet. Die beste Dame ist dann Clubmeisterin – so Vanessa Kroll mit dem zweitbesten Ergebnis des Turniers – und der beste Herr Clubmeister – so Niklas Pfersdorf mit dem besten Ergebnis.

Obwohl aufgrund einer schlechten Wetterprognose viele gemeldete Spieler absagten, fand das Turnier letztlich bei gutem Wetter mit 12 Teilnehmern statt, wie schon so oft. Niklas wurde übrigens von seinem Vater Ingo, ebenfalls mehrfacher Clubmeister, schon mit 11-12 Jahren auf unsere Beachanlage mitgenommen und von ihm gefördert. Mittlerweile spielt er sehr erfolgreich Volleyball bei der A-Jugend des Hildener AT und wird dort übrigens auch von unserem neuen Mädchen- C-Jugend-Trainer Oliver Hüllenkremer betreut. Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm, und so verwies Niklas als Turniersieger mit seiner jugendlichen Kraft die erfahrenen Spieler auf die Plätze. Oliver Kastner wurde Turniertritter und Vize-Clubmeister bei den Herren, Uwe Rothe Vierter, Dirk Wilkesmann Fünfter und Papa Ingo Pfersdorf Sechster.

Oliver Kastner

Volleyball-Hobby-Mixed

Im ersten Jahr nach der Zusammenlegung der beiden Hobby-Mixed-Mannschaften konnte unsere Hobby-Mixed-Volleyballmannschaft in der höchsten Hobby-Liga-Klasse (A-Liga) in Düsseldorf leider noch nicht glänzen und stieg so im Sommer 2013 in die B-Liga ab. Die Hobby-Mixed-Volleyballliga ist in Düsseldorf in 5 Ligen von A-F unterteilt. Das Niveau in der A-Liga in Düsseldorf ist recht hoch. Der aktuelle Stadtmeister der Hobby-Liga, die Mannschaft Alterwasser 96 (betreut übrigens von unserem Tennis-Vereinsmitglied Rainer Knietzsch), hat beispielsweise ehemalige Spieler der 2. Volleyballbundesliga in ihren Reihen und ist aktuell amtierender Deutscher Meister der Hobby-Mannschaften. Unsere Volleyballmixed-Mannschaft hat da doch etwas kleinere Ziele, nämlich vielleicht den direkten Wiederaufstieg in die A-Liga zu schaffen. Aktuell belegt die Mannschaft um Trainer Jarek Sorge in der B-Liga einen Platz im Mittelfeld, ist aber trotz einiger Abgänge in der Mannschaft, nicht weit von den Aufstiegsplätzen entfernt.

Die Mixed-Mannschaft trainiert dienstags von 20.00 - 22.00 Uhr und freut sich gern auf Verstärkung. Rückmeldungen an Jarek Sorge (0179 - 1 01 48 32).

Oliver Kastner



Unsere Volleflöhe – die Jüngsten der Volleyballabteilung

Natürlich kommen die Mädels gerne zum Training. Unsere beiden Olivers steigern von Mal zu Mal die Fertigkeiten im Aufschlag, in der Annahme, im Stellspiel und im Angriff, genau wie die Lust, sich zu bewegen und all das Neuerlernte im Spiel zu zeigen. Das macht richtig Spaß und man kann sich auspowern.

Die monatlichen Spieltage sind die Highlights der Saison, hier wird der Mannschaftsgeist gefördert und das Selbstvertrauen jeder Einzelnen gestärkt. Man

freut sich gemeinsam über Siege und man lernt, auch mal eine Niederlage zu verkraften. In der laufenden Saison spielen wir „außer Konkurrenz“, weil wir eine Spielerin in der Mannschaft haben, die schon zu alt für die U16 ist. Das heißt, man darf der offiziellen Tabelle keinen Glauben schenken, denn wir haben bis jetzt mehr Spiele gewonnen als verloren. Würden unsere Spiele in der Tabelle gewertet, ständen wir somit eigentlich in deren oberem Drittel.



Volleyball – Jugend

Für den Fun nach der Saison sorgen dann das Jugendturnier in Oberaden und das Beachcamp auf der Beachanlage des Hellerhofer SV. In diesem Jahr findet das Oberadener Turnier zum 30. Mal statt. Es treffen sich dort über 70 Jugendmannschaften, mit Mädchen und Jungen von 12 bis 18 Jahren. Das Turnier läuft über zwei Tage von Samstag bis Sonntag, übernachtet wird auf Matten in einer Sporthalle. Dass das mehr als Spaß macht, kann man sich wohl denken!

So ein Turnier fördert neben der Spielpraxis vor allem auch den Zusammenhalt im Team und die Selbstständigkeit der einzelnen Spielerinnen. Das „Volleyball-PUR-Flair“ steigert die Motivation, die eigene spielerische Leistung noch zu verbessern, ins Unermessliche.



Mattenlager in der Sporthalle beim 2-Tages-Turnier in Oberaden.

Naja, die Party am Samstagabend ist auch ganz nett....

Spätestens seit der olympischen Goldmedaille unserer deutschen Beacherjungs Julius Brink und Jonas Reckermann ist Beachvolleyball voll im Trend. Das finden auch unsere Jüngsten und wühlten sich schon im letzten Sommer freudig durch den Sand. Das Beachcamp ist super angekommen und wird hoffentlich in diesem Sommer auch wieder stattfinden. Letztes Jahr waren übrigens auch zwei Jungs dabei!

Volleyballspielen ist toll!

Peggy Knietzsch



Jede Menge Spaß miteinander haben die Volleyballmädchen – und das nicht nur auf dem Spielfeld.

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





Charity-Turnier 2013: 40.000 EUR Spende für bedürftige Kinder in Düsseldorf

Seit nunmehr sieben Jahren hat Peter Scholtysik das Charity-Turnier erfolgreich organisiert, wobei er bisher das komplette Risiko immer allein auf seinen Schultern getragen hat. Um dies zu ändern und noch besser für die Zukunft gerüstet zu sein, wurde 2013 der Verein Charity Düsseldorf Süd (CDS) e.V. von ihm und den übrigen sechs Gründungsmitgliedern ins Leben gerufen. Dieser Verein richtete somit erstmals das 8. Charity-Turnier auf der Anlage des Hellerhofer Sportvereins aus. Aber selbstverständlich stand Peter Scholtysik auch weiterhin als 1.Vorsitzender des Vereins bzgl. der Organisation des Turniers in vorderster Front.

Bei herrlichem Wetter und trotz einiger konkurrierender Veranstaltungen kamen über 600 Gäste am 23.07.2013 auf die Anlage des Hellerhofer Sportvereins und trugen zu einem tollen Erfolg des Events bei. Ob das Tennisturnier selber, die große Tombola, der Getränkestand, das Kaffee- und Kuchenbuffet, die super Grillstation, die Hüpfburg oder andere Attraktionen, alles wurde sowohl von den jungen als auch den erwachsenen Gästen hervorragend angenommen und führte somit zum enormen Erfolg des Turniers. Am Abend sorgten die Coverband Pick-Up und DJ Ice-Man für einen schwungvollen



und gelungenen Ausklang der Veranstaltung.

Somit konnte im Jahr 2013 insgesamt eine Summe von 40.000 EUR für die Unterstützung von bedürftigen Kindern in Düsseldorf, insbesondere im Süden der Stadt, eingenommen werden. Durch diesen grandiosen Erfolg summierten sich im Laufe der letzten acht Jahre die Einnahmen auf über 200.000 EUR, die an den „guten Zweck“ weitergeleitet werden konnten. Ein fantastisches Ergebnis, das nur durch die uneigennützigte Unterstützung und die aufgewendete Zeit der vielen Helfer zustande kommen konnte. Natürlich gilt der Dank auch den zahlreichen tollen Spendern und Sponsoren, ohne die dieser Erfolg ebenfalls nicht möglich gewesen wäre. Außerdem sei Dank gesagt an die Herren Hans Brandenburg (Geschäftsführer des Autohauses Brandenburg) und Dietloff von Arnim (Organisator des Power-Horse-Tennisturniers im



Tennis

Düsseldorfer Rochusclub), die beide für die Schirmherrschaft des Charity-Turniers gewonnen werden konnten.

Da der Verein CDS stets um Transparenz und Offenheit bemüht ist, sollen hier die Projekte, an die die Einnahmen aus 2013 ausgeschüttet wurden, nicht unerwähnt bleiben. So konnten die Kinder-Onkologie der Universität Düsseldorf, das Kinderhospiz Regenbogenland, das ambulante Kinderhospiz, die Garather Tafel, die Vincentinerinnen Kindertafel Wersten und die Kinderwohngruppen Düsseldorf unterstützt werden.

Peter Scholtysik und der CDS blicken voller Dank auf das Jahr 2013 zurück und hoffen, Ihre Aktivitäten in 2014 ähnlich erfolgreich weiterführen zu können. Ein kleiner Anfang ist schon gemacht, denn der Termin für das diesjährige 9. Charity-Turnier steht schon fest. Bitte kommen Sie zahlreich und unterstützen sie die Veranstaltung **am 23.08.2014** auf der Anlage des HSV.

Karsten Jost

Kartenvorverkauf Fortuna Düsseldorf

Lotto-Tabakwaren Berressem



Inhaber: Oiver Berressem

Carlo-Schmid-Str. 2

EKZ Düsseldorf-Hellerhof

40595 Düsseldorf

Tel + Fax: 0211 - 70 16 37

Mobil: 0177 - 7 09 08 05

E-Mail: oliverberressem@arcor.de

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

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

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. von 06.30h bis 20.00h (durchgehend) und Sa. von 07.30h bis 16.00h



Tennis, Herren 40 – Eine Erfolgsstory geht weiter

In der erst jungen Geschichte der Herren-40-Tennis-Mannschaft konnte 2013 ein weiterer Meistertitel eingefahren werden. Seit der Gründung in 2007 stehen somit drei Aufstiege und drei Vizemeisterschaften zu Buche.

Auch in diesem Jahr wurden alle zur Verfügung stehenden Akteure eingesetzt. Die Spieler rechtfertigten ihre Nominierung, weil jeder einzelne mindestens einmal den Platz als Sieger verließ. Deshalb geht mein Dank an: Peter Scholtysik, Jürgen Strauß, Frank Ockenfeld, Gabriel Pena, Thomas Schaaf, Sylvain Rouchy, Dirk Hasler, Karsten Jost, Ralph Fuebier, Wilfried Schäfer.

Um auch für das Folgejahr den hohen Ansprüchen der Bezirksklasse A gerecht zu

werden, darf ich schon heute namhafte Neuverpflichtungen nennen: Es handelt sich hierbei um keine Geringeren als unsere geschätzten „Neu-Vierziger“ Christian Zeelen und Jörg Weiland. Nach Aussage von diversen Experten - die nicht weiter genannt werden wollen - werden wir als Mitfavorit für die neue Saison gehandelt. Sollten wir vom Verletzungspech verschont bleiben, so denke ich, dass die Mannschaft genug Qualität besitzt, um die neuen sportlichen Herausforderungen mit der nötigen Ernsthaftigkeit und auch Gelassenheit zu bestehen. Wie heißt es doch so schön? „Nach der Saison ist vor der Saison.“

Detlef Elstner



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**

Düsseldorf-Sport Helmreich



Unsere Heimat
unsere Stadt!

35 Jahre
in Düsseldorf
1978 - 2013

Sportartikel für

Fußball

Tennis

Ski

... und vieles mehr



Heerstraße 4
40227 Düsseldorf
Tel.: (02 11) 72 41 00

duesselsport@t-online.de

www.duessel-sport-helmreich.de



www.facebook.com/Duessel.Sport.Helmreich



Die Hobbymannschaft der Tennisdamen – Aus der Sicht einer Tochter

Liebes Tagebuch, es wird schlimmer:

Meine Mutter trifft sich neuerdings nicht nur jeden Montag mit ihrer neuen Mannschaft, sondern erzählt uns jetzt auch nach jedem Treffen total begeistert, was „ihre Mädels“ wieder für „lustige Sachen“ erzählt haben. Diese Frauen sind doch

sicherlich alle eine Generation über ihr! Sonst würden sie ja nicht in einer Hobbymannschaft spielen, sondern irgendwo, wo es um etwas geht! Ich fände es viel besser, wenn meine Mutter richtig Sport machen würde, vielleicht wird sie sonst zu schnell alt, und dafür ist sie zu jung!



Ganz schön flott: Die Hobbymannschaft der Tennisdamen



Tennis

Da ich am Montag Zeit habe, werde ich mit zu dem Treffen gehen und die Mannschaft checken, um herauszufinden, wie schlimm die Lage ist.

Liebes Tagebuch, die Lage ist schlimmer als gedacht:

Ich hatte bis vor einem Tag noch keine Ahnung, worum es beim Sport geht! Als ich mit meiner Mutter auf der Tribüne stand und darauf wartete, ihre Mannschaft kennenzulernen, dachte ich auch wieder nur an irgendwelche Pokale. Wir sahen nämlich ein paar Frauen zu, die die Bälle nur so übers Netz fetzten! Deren Feld war schon völlig zerwühlt. Sie hetzten hin und her und egal wie schnell und taktisch clever der Ball von der Gegnerin gespielt wurde, sie waren da und stöhnten bevor sie den Ball schlugen – wie richtige Profis. Ich stellte mir vor, wie sie im Fernsehen zu sehen wären und fragte meine Mutter, warum sie nicht bei ihnen mitspielt. Ich wunderte mich, warum sie mich anguckte, als hätte ich einen schlechten Witz gemacht, als uns eine der Spielerinnen zurief: "Hallo, da seid ihr ja! Na, spielt deine Tochter heute auch mit?" Es verschlug mir die Sprache! Das war Mamas Mannschaft – oder zumindest ein Teil davon! Ich schämte mich so sehr. Ihre Mannschaft war überhaupt nicht alt und lahm! Ich öffnete den Mund ohne irgendetwas zu sagen und folgte meiner Mutter auf den Platz. Obwohl niemand meine Gedanken lesen konnte, war es mir so schrecklich peinlich und un-

angenehm – bis meine Mutter und ihre Mannschaftskameradinnen anfangen zu spielen. Beim Zusehen begriff ich auf einmal, dass man sich nicht über seine Fehler aufregen, sondern daraus lernen sollte und ich verstand, dass einem genau so etwas beim Mannschaftssport klar wurde, weil man nicht allein ist. Egal ob im eigenen oder im gegnerischen Feld: Man spielt immer mit den Leuten, die man mag, und auch wenn man auf der Bank sitzt und zuschaut, ist man mittendrin und fiebert mit. Und das tat ich. Ich jubelte und freute mich, wenn meine Mutter einen Punkt machte und ich war völlig verzaubert von dem Zusammenhalt dieser Mannschaft.

Ich kam zu der Erkenntnis, dass es beim Sport nicht auf den Sieg ankommt, sondern darauf, dass man Charakter aufbaut, indem man sich gegenseitig anfeuert, lobt und ermutigt. Darauf, dass man stolz ist, seine Mannschaft vertreten zu dürfen, dass man lernt, welche Stärken und Schwächen man hat und sich bemüht, sie geschickt einzusetzen, um ein starkes Team aufzubauen. Es kommt darauf an, sich als Mannschaft über jeden Einzelnen freuen zu können, aber auch gemeinsam zusammenzuhalten, wenn es mal nicht funktioniert. Es ist schön, mit Freunden ein Ziel zu verfolgen und eine Leidenschaft zu teilen.

Liebes Tagebuch, kurz gesagt: Der Weg ist das Ziel.

Elena Knietzsch

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



Nowak Schweißtechnik GmbH

Duderstädter Straße 23 · 40595 Düsseldorf
Tel.: 0211 / 7 95 14 80, Fax: 0211 / 7 95 14 36
Mobil: 0172/2 48 83 97
E-Mail: ch.nowak-schweisstechnik@gmx.de

you
look 
hear 
feel 
it

} start now {

and
DRIVE
with
us

Paulstr. 11, 40597 Düsseldorf Benrath
0211 - 71 69 15 02173 - 77 3 88
Richrather Str. 32, 40764 Langenfeld



Fahrschule
Crash-Kid 



Juniorenmannschaft wurde gesponsert

Für unsere beiden Juniorenmannschaften U18 gab es diese Saison eine besondere Überraschung: Die Fahrschule Crash Kid aus Benrath sponserte für beide Teams T-Shirts für die Mannschaftswettbewerbe. Die Vorderseite der T-Shirts trägt unser Vereinswappen, die Rückseite ziert das Logo der Fahrschule. An dieser Stelle einen herzlichen Dank an Robert Seelbach. Die Erste U18 Mannschaft um Kapitän Julian Riedl schloss mit einem guten Mittelfeldplatz in der zum Vorjahr zwei Klassen höheren Bezirksliga ab. Die Zweite U18 mit Tim Heinz, Kapitän Florian Weber, Jonathan Zimmerli und Moritz Jung erzielte in der Bezirksklasse C mit Hin- und Rückspielen den 3. Platz.



Bezirksliga-Jugendmannschaft U18 I (v.l.):
Julian Riedl, Lars Vier und Nikolai Witschke.

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



Tennis

Herrentennis über 60

Vielleicht erinnern sich einige, die dieses Vereinsorgan regelmäßig lesen, dass ich vor zwei Jahren hier die Herrenmannschaft des Alters über 50 vorgestellt habe. Ich wurde dazu auserkoren, auch dieses Jahr wieder ein paar Sätze zu schreiben – allerdings mit einem bedeutenden Unterschied: Aus der Mannschaft ist im letzten Jahr das Team "Ü 60" geworden, weil die Zeit eben für uns alle voranschreitet.

Wir traten also letztes Jahr in einer neuen Altersklasse und wieder „ganz unten“ in der Bezirksliga an. Dabei hatten wir, weil auch da schon personell etwas dünn besetzt, keine großen Ambitionen, frei nach dem Motto: Wir tun nix, wir wollen nur spielen!

Und was soll ich sagen: Trotz zeitweiliger personeller Probleme ist uns in der neuen Altersklasse im ersten Jahr sofort der Aufstieg in die Verbandsliga 2 des Tennisverbands Niederrhein gelungen. Den Verlauf der Saison und die Spielergebnisse kann jeder auf der Internetseite des TVN nachlesen.

Guckst du hier: <http://www.tvn-tennis.de/sport/mannschaftsspiele/verband-und-bezirke/sommer-2>

Jetzt war natürlich guter Rat gefragt. Sollen wir diesen Aufstieg tatsächlich vollzie-

hen und unter Hinnahme erheblich längerer Fahrten in der Verbandsliga spielen? Sollen wir auf den Aufstieg verzichten, was uns in der Vergangenheit bei anderen Mannschaften aus sportlichen Gründen nicht sehr gut gefallen hat? Oder sollen wir die Teilnahme am Medenspielbetrieb aufgrund der personellen Lage möglicherweise ganz einstellen?

Der Zahn der Zeit nagt merklich an den meisten von uns und die Anzahl Tennis spielender Herren über 60, die für uns verfügbar wären, hält sich in unserem Verein und auch darüber hinaus in engen Grenzen. Auch haben leider einige von uns z.Z. solch ernsthafte Gesundheitsprobleme (die nichts mit dem Sport zu tun haben), dass ihre Teilnahme am Spielbetrieb dieses Jahr definitiv ausgeschlossen ist, was uns alle sehr beschäftigt und betroffen macht. Von den weniger "Beschädigten" wird gerne die Aussage bemüht: „Wenn überhaupt, spiel ich dieses Jahr nur Doppel!“ Man kann aber bekanntermaßen keine Medenrunde ausschließlich mit Doppelpaarungen bestreiten. Es gibt also einen ganzen Sack voller Probleme.

Nach mehreren kontroversen Mannschaftsbesprechungen haben sich die Kämpfer und Hardliner durchgesetzt. Es wurde beschlossen, an der Medenrunde in der Verbandsliga 2 teilzunehmen. Mir



als Skeptiker und potenziellem Punktelieferanten für die Gegner wurde entgegengehalten, wie stark ich doch manchmal spielen könne, wenn mir meine im Prinzip wirklich guten Bälle nur etwas konstanter – sprich öfter oder am liebsten immer – gelängen. Und: „Meinst du denn wirklich, die anderen spielen alle soviel stärker als in der Bezirksliga? Quatsch nicht – das schaffen wir schon!“

Das sind natürlich sehr starke, unwiderlegbare Argumente. Wir werden sehen!

Ich habe dann letzte Woche nur noch entgegenhalten können, dass ich ab dem Zeitpunkt sofort meine aktive Mitwirkung einstelle, wenn der erste aus unserer Mannschaft eine Wildcard zu einem offzi-

ellen WTC-Turnier erhält. Darüber hinaus verbitte ich mir jede mannschaftsinterne oder -externe, wohlmeinende oder böseartige Kritik an meinem Spiel und dem meiner Mannschaftskameraden. Auch von persönlichen oder öffentlichen Beileidsbekundungen bitte ich abzusehen.

Welche Ziele bleiben uns für die kommende Saison? Bestimmt nicht der nächste Aufstieg. Nicht sofort wieder absteigen, wäre prima. Im Prinzip reicht es uns aber vollkommen, die Herren Ü40 und Ü50 in etwa auf Distanz zu halten

In diesem Sinne – hauen wir wieder rein!

Euer Schorsch Hoochhausen

**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®**



Das Kochtopfturnier der Tennisdamen – zum Vierten

Medenspiele – Hobbyrunden – Clubmeisterschaften – das kennt jeder Verein. Aber in welcher Tennisabteilung gibt es schon den „Kampf um den silbernen Kochtopf“? Das klingt fast martialisch, doch dahinter verbirgt sich ein nicht ganz ernst zu nehmendes, sehr entspanntes Spaßturnier, bei dem alle Tennisdamen des Vereins eingeladen sind, miteinander zu „doppeln“. Partnerinnen und Gegnerinnen wechseln nach einem ausgeklügelten System und spielen in den vorgesehenen fünf Begegnungen nur ein einziges Mal mit- oder gegeneinander.

Eine kleine Neuerung gab es im Jahr 2013: Die „Leitkuh“ wurde erfunden, d.h., jede Mitspielerin war ein Mal verpflichtet, die Terminierung einer Begegnung zu organisieren. Das klappte hervorragend und alle waren schon zwei Wochen vor dem letztmöglichen Austragungstermin fertig. Jutta Jäger verdiente sich sogar einen Ehrenpreis, weil sie schon Anfang Juli ihre Punkte eingefahren hatte.

Heiß war der Kampf um die vorderen Plätze und natürlich die „Trophäe“, die namentliche Eingravierung in den Kochtopf. Es gab diverse Anwärtnerinnen, zumal fast

alle Teilnehmerinnen mindestens eines ihrer fünf Spiele gewonnen hatten und viele Spiele sehr eng ausgegangen waren. Im „Spiel aller Spiele“ standen sich Elli Johanning und Elisabeth Wicke mit ihren Partnerinnen gegenüber und kämpften um die volle Punktzahl in ihrem letzten, entscheidenden Spiel. Enger konnte es nicht ausgehen: 13 zu 12! Elli und Britta Bargmann gewannen mit einem winzigen Pünktchen Vorsprung und mit eben diesem winzigen Pünktchen wurde Elli neue Meisterin aller Kochtöpfe und verwies Elisabeth auf den 2. Platz.

Bei unserem traditionellen Kochtopf-Abschlussfest feierten wir mit köstlichen mitgebrachten Suppen (Kochtopf-Turnier!) und viel Prickelwasser. Zur Belohnung fürs Teilnehmen durften alle Anwesenden an einer Tombola mit Preisen aus dem Themenkreis „Kochtopf“ bzw. „Tennis als körperbetonte Sportart“ teilnehmen. Spaß hat’s gemacht, das Spielen und das Feiern! Und wer es noch nicht mitbekommen hat: Man kann sich schon für das 5. Kochtopfturnier 2014 anmelden, wie immer schriftlich oder mündlich bei Elli oder Uschi.

Uschi Ern



- Krankengymnastik
- Manuelle Therapie
- Lymphdrainage
- Massagen
- Elektrotherapie
- Wärmetherapie
- Kältetherapie
- Kinesio-Taping
- Cranio-mandibuläre Dysfunktionen

Nur in Hellerhof:

- KG neuro (PNF)
- Hausbesuche

Nur in Wersten:

- Gerätegestützte Krankengymnastik

PHYSIOTHERAPIE

JÖRG WEIAND

Praxis Hellerhof

Carlo-Schmid-Str.1
40595 Düsseldorf

0211 - 7 39 36 47

Praxis Wersten

Kölner Landstr. 209
40591 Düsseldorf

0211 – 97 54 998

www.physiotherapie-weiand.de



Liga- und Pokalerfolge im Tischtennis

Die laufende Saison 2013/14 konnte bislang erfolgreich gestaltet werden. Wir schickten jeweils zwei Mannschaften in der Liga und im Pokal ins Rennen.

Die erste Mannschaft konnte sich in der oberen Tabellenhälfte der 1. Kreisklasse festsetzen. Einige Mannschaften wurden deutlich besiegt, nur wenigen Mannschaften waren wir unterlegen. Für den Aufstieg reicht es noch nicht ganz, wir scheinen daher gut aufgehoben zu sein in dieser Liga.

Die zweite Mannschaft trat erstmals im ungewohnten Vier-Spieler-System in der 3. Kreisklasse B an. In diesem System ist jeder einzelne Punkt wichtig, da hier insgesamt vier Punkte vergeben werden und ein deutlicher Sieg vier Punkte gibt, ein knapper Sieg nur drei Punkte. Es zeigte sich schnell, dass die Mannschaft für die Liga auf jeder Position stark besetzt ist. In der Folge konnten meistens die vollen vier Punkte gesichert werden, was für die klare Tabellenführung gesorgt hat.

Im Kreispokal A konnte die erste Mannschaft mit dem 2. Platz einen eindrucksvollen Erfolg feiern. Hier gibt es drei Spieler pro Mannschaft und es wird bis vier Punkte gespielt. In der Liga dagegen hat eine Mannschaft in der Regel sechs Spieler und es wird bis neun Punkte gespielt. Spielberechtigt im Kreispokal A waren neben der 1. Kreisklasse auch die nächsthöhere Liga, die Kreisliga, was uns nominell eine Außenseiterrolle zukommen ließ.

Im Achtelfinale konnte SFD Düsseldorf ausgeschaltet werden, im Viertelfinale der TC Ratingen, bis es zum finalen Höhepunkt am 15. Dezember kam. Halbfinale und Finale wurden am selben Tag ausgetragen. Im Halbfinale wurde der TV Unterbach deutlich mit 4:0 besiegt. Im parallel ausgetragenen Halbfinale konnte Rheinland Wersten den TTC Benrath ebenso deutlich besiegen. Als klarer Außenseiter gingen wir ins Finale, da Rheinland Wersten nicht nur in der höheren Kreisliga spielt und zudem in der Spitze sehr starke Spieler hat. Es kam, wie es kommen musste, der Klassenunterschied war sichtbar und wir mussten uns mit einem 0:4 geschlagen geben. Dennoch verflog die Enttäuschung schnell, denn der 2. Platz im Kreispokal A ist ein großer Erfolg.

Der zweiten Pokalmannschaft erging es nicht so gut. Gestartet wurde im Kreispokal B, in dem Mannschaften bis zur 2. Kreisklasse gemeldet werden konnten. Hier musste man sich leider schon in der ersten Runde dem höherklassigen Tus Dendorf geschlagen geben. Nichtsdestotrotz eine gute Erfahrung.

Zielsetzung für die erste Mannschaft ist es, sich weiter den Spitzenplätzen der 1. Kreisklasse zu nähern, wogegen sich die zweite Mannschaft den Aufstieg in die 2. Kreisklasse sichern will.

Christoph Althaus



Sportlich erfolgreiches Hockeyjahr 2013 und Ausblick 2014

Hockey gilt als erfolgreichste deutsche Mannschaftssportart und wird zunehmend populärer. So wurden die Herren bereits viermal Olympiasieger, zuletzt 2008 und 2012. Auch den Damen gelang dieser herausragende Erfolg im Jahre 2004. Hinzu kamen für beide Mannschaften – sowohl im Feld- als auch im Hallenhockey – zahlreiche Welt- und Europameistertitel. 2013 wurden die Damen und Herren erstmals gemeinsam Europameister. Derzeit sind in Deutschland 77.000

Spieler in ca. 400 Vereinen aktiv. Die Zahl ist ständig wachsend.

Die Faszination „Hockey“ leitet sich im Wesentlichen aus den Anforderungen an Dynamik, Technik und Koordination – verbunden mit ausgeprägter Fairness und Teamgeist – ab. Hervorzuheben ist dabei, dass Mädchen und Jungen gleichermaßen schnell Zugang zu dieser Sportart finden und sie mit großer Begeisterung und Erfolg ausüben. Für Hockey spielt die körperliche Größe keine entscheidende



Rolle. Man braucht Kondition, Ballgefühl, Technik und taktisches Verständnis. Altersgerecht angepasste Regeln ermöglichen, dass Hockey bereits für Kinder ab vier Jahren angeboten werden kann.

Auch alle Hellerhofer Mannschaften haben 2013 sehr erfolgreich gespielt und hervorragende Platzierungen erzielt. So wurden die Mädchen/Knaben A, B und C in ihren Staffeln Tabellenführer. Die B- und C-Mannschaften überzeugten auch in der Endrunde, die C-Mannschaft wurde verdient Bezirksmeister. In der Hallensaison treten die C-Knaben momentan in der Oberliga, der höchsten Spielklasse in ihrem Alter, an. Die weibliche/männliche

Jugend A konnte leider nicht an der Feldsaison teilnehmen, sie ist jetzt in der Halle wieder dabei. Auch die Mädchen/Knaben D (Jahrgang 2005 und jünger) haben erste Wettkampferfahrungen in der Feldsaison gesammelt. Für die Hallensaison konnten wir erstmalig seit 2009 wieder zwei Mannschaften melden. Herzlichen Glückwunsch an alle für die tollen Erfolge und weiterhin viel Spaß in der Hallensaison!

Die Erfolge sind nicht zuletzt ein Verdienst der Trainer, die alle starkes Engagement für ihre Mannschaften zeigen. Hervorheben möchten wir die sehr gute Arbeit auch der jugendlichen Trainer und Trainerinnen, die – unterstützt durch erfahrene



Trainer(innen) – viel Verantwortung übernehmen.

Neben dem Trainings- und Punktspielbetrieb hat der Hellerhofer SV 2013 mit seinen B- und C-Mannschaften an verschiedenen Turnieren erfolgreich teilgenommen. Große Erlebnisse für die Kinder wa-

ren das Pfingstturnier in Leverkusen und das Übernachtungsturnier in Mönchengladbach. Das erfolgreiche Abschneiden bei beiden Turnieren (3. bzw. 4. Platz) war eine gute Motivation für die Saison und stärkte Teamgeist und Zusammenhalt.

Auch das Feiern kam im letzten Jahr nicht

zu kurz: Sowohl eine Kinderdisco, diverse Mannschaftsfeiern als auch die Eltern-Kind Hockeynachmittage mit Grillen fanden eine sehr gute Resonanz und wurden von den Kindern mit Begeisterung angenommen.

Um neue Mitglieder im Bereich „Nachwuchs“ zu gewinnen, haben wir 2013 viel Werbung für unseren Verein und den Hockeysport gemacht. Dafür haben wir wie auch im vorherigen Jahr an diversen Stadt- und Schulfesten in Düsseldorf Süden teilgenommen. Zusätzlich haben wir in den Oster- und Sommerferien wieder sehr gut besuchte Camps angeboten, an denen auch viele Nicht-Mitglieder teilgenommen haben.

ERGO
Versichern heißt verstehen.

Unsere Antwort auf Ihr „Was passiert danach?“

Ob Fahrdienst, Hausarbeit, Fitness oder Reha: Unser ERGO Unfallschutz bietet Ihnen weit mehr als finanzielle Sicherheit. Wir informieren Sie gern:

ERGO Victoria

Huckstorf Assekuranz
Benrather Schloßallee 117a, 40597 Düsseldorf
Tel 0211 7393824, Fax 0211 7393825
www.oliver.huckstorf.ergo.de



„Unsere Abteilung zählt seit zwei Jahren knapp 100 Mitglieder einschließlich Bambini. Es besteht auch für 2014 die große Herausforderung für unseren Vorstand um Jürgen Busemann, Mitglieder zu halten und neue Mitglieder zu gewinnen. Um weiteren Nachwuchs für den Hockeysport zu begeistern, planen wir 2014 weiterhin das Angebot von Feriencamps sowie die Teilnahme an Stadt- und Schulveranstaltungen. Auch möchten wir offene Trainingstage anbieten, die u.a. gezielt Mädchen ansprechen. Zudem werden wir versuchen, auch den Jugendbereich zu stärken und den Erwachsenenbereich wieder aufzubauen.

Ein erster Erfolg im Erwachsenenbereich ist hierbei bereits zu verzeichnen. Seit dem letzten Frühjahr treffen sich freitags abends regelmäßig interessierte Erwachsene beim „Eltern-Hockey“ zum lockeren und geselligen Hockeyspiel auf unserer

Anlage. Das Training wird unterstützt durch die Mädchen / Knaben A. Wir freuen uns auf weitere interessierte Erwachsene, gern auch in Begleitung ihrer Kinder.

Wie auch im Vorjahr planen wir für unsere Mannschaften zusätzlich zum Trainings- und Punktspielbetrieb die Teilnahme an verschiedenen Turnieren. Ebenso bieten wir im Frühjahr 2014 erstmalig ein zusätzliches zweitägiges Mannschaftstraining begleitet von Trainern der Kölner Hockeyakademie an.

Sämtliche Trainingszeiten stehen unter: www.hellerhofer-sportverein.de/hockey/ Ansprechpartnerin ist Kerstin Schickenberg (0211-1705345)

„Wir freuen uns auf Euch!“

Eure Hockeyabteilung

Sandra Heitmann



Mein Weg zum Bogenschießen

Als Junge kaufte ich mir bei Karstadt – damals gab es dort noch Sportabteilungen, die mehr als das Übliche hatten – meinen ersten Bogen. Er hatte 15 D-Mark gekostet und schien mir irgendwie falsch ausgezeichnet worden zu sein. Eine solche Kostbarkeit zu einem Preis, der noch bezahlbar war! Er war aus zitronengelbem glasfaser-verstärktem Kunststoff und hatte einen roten Plastikgriff.

Als ein verwaschener Aufdruck war dort die Stärke mit 17 kg = 38 lbs angegeben, was viel zu viel und viel zu stark für einen kleinen Jungen wie mich war. Das Spannen war für mich fast nicht möglich. Aber was für eine Kraft steckte in diesem Stück Glasfaser-Kunststoff! Die dazugekauften giftgrünen Glasfaserpfeile waren schnell verschossen oder gesplittert.

Noch heute kann ich an meinen Kindern oder den Kindern aus der Nachbarschaft beobachten, welche geradezu magische Anziehungskraft Stöcke auf sie ausüben. Gib einem Kind einen kurzen geraden Stock und es wird damit fechten wollen. Gib ihm einen langen gebogenen Stock und es wird versuchen, daraus einen Bogen zu basteln.

Die Anziehungskraft ist irgendwie gegeben.

Es gab für mich damals noch Holzpfeile mit Messinghülsen, die sich aber bei

Fehlschüssen schnell eindrückten. Daher war es an der Zeit haltbarere Pfeile für diesen Bogen zu bauen. Ich besorgte mir aus dem Baumarkt 8 mm starke Aluminiumrohre, die ich auf eine passende Länge absägte. Die Spitzen erhielt ich aus 5 mm dicken Messingstangen, die genau in diese Alu-Rohre passten. Dann hieß es, jeweils die Messingstange auf 5 cm absägen, mit Zwei-Komponentenkleber zur Hälfte einkleben und schließlich mit einer Feile eine konische Spitze formen. Dies dauerte so seine Zeit, aber als Kind hatte man die ja noch. Als hintere Nocken dienten zurechtgefeilte 8 mm-Dübel. Federn wurden von verunfallten Pfeilen genommen. Diese Pfeile demonstrierten, welche Kräfte und welche Gefahren bei einem Pfeilschuss freigesetzt werden. Gingen diese Pfeile fehl und schlugen in einen Holzbalken ein, so waren sie dort kaum wieder zu entfernen.

Später als Erwachsener habe ich einen Kurs im Neanderthal besucht, bei dem ich unter Anleitung einen alemannischen Langbogen, wie er im frühen Mittelalter in Deutschland zur Jagd benutzt wurde, gebaut habe. Ein sehr empfehlenswerter Kurs für alle, die auch Spaß am Handwerk haben.

Heute betreibe ich das Bogenschießen als Sport, der ein sehr wertvoller Aus-



gleich zu den heute doch üblichen sitzenden Tätigkeiten sein kann. Es wird recht selektiv der oft vernachlässigte Rücken trainiert. Noch heute verwende ich Bögen, die sehr stark sind, was man eigentlich nicht machen sollte, was aber der Faszination und den Kräften der Pfeilschüsse gut tut. Das was heute als „Traditionelles Bogenschießen“ bezeichnet wird, ist eigentlich eine moderne Wiederbelebung der klassischen, „natürlichen“

Art, einen Pfeil ohne größere Hilfsmittel auf die Reise zu schicken. Kaum ein Mensch wird heute die Zeit haben, auf die Stärken der historischen Holzbögen mit 90 – 120 Pfund Zugkraft zu trainieren. Beim heutigen „Traditionellen Bogenschießen“ werden moderne Materialien für Pfeil und Bogen verwendet, um auch mit schwächeren Bögen weit treffen zu können.

Ulrich Wiese





Alle Fotos dieser Doppelseite: Michael Renk



Hunde treffen Kinder

Ich habe Freude an dem, was ich im HSV mache, und wenn man an etwas Freude hat, kommen einem auch immer neue Ideen, so wie in 2013.

Angefangen hat es mit der Idee einer Hunderallye:

Ich gebe zu, es war viel Vorbereitung dafür nötig: Wegstrecke aussuchen, markieren, Fragen und Aufgaben ausdenken, Strecke damit präparieren, Teams zusammenstellen, Essen besorgen etc.. Aber es hat sich gelohnt, trotz Nässe, seeeehr langem Marsch, viel zu vielen Fragen und einem weggelaufenen Hund (meiner!!! Ich konnte ja nicht mit auf die Rallye wegen der Abwicklung, da hat sie sich kurzerhand auf die Suche nach mir gemacht; hab sie aber mit Erfolg wieder zurückge-

schickt – Hütehund halt, findet den Weg auch allein). Alle waren zum Schluss wohlbehalten zurück, niemand wurde mehr vermisst, alle waren glücklich. Einer Wiederholung dieser Rallye steht nichts im Wege.

Und dann gab es noch ein neues Projekt, „Hunde treffen Kinder“, das mir sehr am Herzen liegt:

Mich beunruhigt die Tatsache, dass sehr viele Kinder, egal welcher Nationalität, Angst vor Hunden haben. Das Problem ist, sie wissen nicht, wie sie sich einem Hund gegenüber verhalten sollen, und die Eltern wissen es meist auch nicht wirklich. Es leben aber nun mal sehr viele Hunde in unserer Stadt, das Aufeinandertreffen



Hundesport / Happy feet



lässt sich nicht verhindern. Im Rahmen eines Workshops mit dem Titel: „Darf ich den mal streicheln?“ habe ich eine Kindergruppe vom Katholischen Familienzentrum/Kindertagesstätte St. Franziskus Xaverius unter der Leitung von Frau Lucia Harren-Renk bei uns zu Besuch gehabt. 15 größtenteils sehr ängstliche Kinder im Alter von fünf bis sechs Jahren lernten die Hunde ein bisschen besser zu verstehen. Wir haben nämlich den Kindern gezeigt, was den Tieren Spaß macht, wie schnell sie sein können, wie viel besser sie mit der Nase riechen können als wir, dass Lärmen und Schreien für sie schrecklich sind und dass sie über einen guten Tastsinn verfügen. Manches durften die Kinder selbst ausprobieren und so erfahren, wie ein

Hund seine Umwelt erfährt. Die Kinder lernten nachzuempfinden, wie die Hunde sie in bestimmten Situationen wahrnehmen. Wer wollte, durfte auch Kontakt mit den Tieren aufnehmen und konnte die vorher erlernten Benimmregeln anwenden. Es war für alle eine tolle Erfahrung.

Mir hat mal eine Trainerin gesagt: „Bring Glanz in die Augen deines Hundes“. Diesen Glanz habe ich an diesem Tag bei 15 kleinen Menschen gesehen. Bei unseren Hunden achte ich jeden Dienstag und Donnerstag darauf, dass sie ihn wenigstens einmal in meiner Stunde bekommen.

Eure Sylvia Spelsberg



Geschwister-Scholl-Str. 53a
40789 Monheim/Baumberg
Tel: 02173/ 20 74 416
Fax: 02173/ 20 74 415
www.tierarztpraxis-abel.de

Sprechzeiten

Mo 9-12 + 16-19
Di 9-12 + 15-18
Mi 9-12
Do 9-12 + 17-20
Fr 9-12 + 15-18

Termine außerhalb der
Sprechzeiten nach Absprache
möglich

Telefonische Rufbereitschaft
für Notfälle (24 Std.)



Gesundheitswandern hat sich beim HSV etabliert

Als am 07.01.2012 die erste Gesundheitswanderung im HSV durchgeführt wurde, konnte niemand vorher sehen, welche Erfolgsgeschichte an diesem Tag ihren Anfang nahm.

Mit acht Teilnehmern/Innen startete die Gruppe am EKZ Hellerhof. Zunächst führte der Weg zum Garather Schlosspark. Dort wurden die ersten physiotherapeutischen Übungen (Mobilisierung der Gelenke, Kräftigung der Muskulatur und

Übungen, die die Koordination und das Gleichgewicht trainieren) durchgeführt, alles ungezwungen und mit viel Spaß. Danach wanderte die Gruppe am Galkhauer Bach entlang bis kurz vor Langenfeld. Dann ging es wieder zurück nach Hellerhof. Zwischendurch wurden mit viel Spaß noch Gedächtnisübungen gemacht.

Inzwischen sind wir im Jahre 2014 angekommen.

* Volker Dittmann,
Geschäftsstellenleiter Angermund,
Tennisspieler TC Kaiserwerth



Sport ist Leidenschaft für Herausforderungen.

Ich finde es gut, dass wir den Breiten- und den Spitzensport in Düsseldorf fördern und damit helfen, den Spaß an Leistung erlebbar zu machen.

Gut für Düsseldorfer.

 Stadtsparkasse
Düsseldorf



Es hat sich schnell als Vorteil erwiesen, dass im Sommer 2012 ein zweiter Kurs gebildet wurde. So konnte in eine etwas langsamere (Montags-) und in eine etwas schnellere (Dienstags-) Gruppe unterteilt werden. Sowohl die Montags- als auch die Dienstagsgruppe ist auf jeweils zehn Gesundheitswanderinnen und -wanderer angewachsen. Auch die Möglichkeit, statt eines ganzen Kurses nur Teilnahmekarten erwerben zu können und dadurch flexibel zu sein, war für einige ein gutes Argument, sich beim Gesundheitswandern anzumelden.

Obwohl bei vielen Teilnehmern/Innen bereits die 70 überschritten ist, wird unterwegs nur selten über Krankheiten gesprochen. Sicher gibt es bei allen das eine oder andere „Zipperlein“ oder ist auch die eine oder andere alters- oder gesundheitsbedingte Einschränkung ist zu erkennen. Es wird aber viel mehr darüber gesprochen, was die oder der Einzelne während der vergangenen Woche erlebt hat. So wird darüber berichtet, wo man ein „Schnäppchen gemacht“ hat, wie man das besuchte Theaterstück erlebt hat oder auch welche Urlaubsfahrt oder welcher Ausflug geplant ist. Zu Recht kann man hier von den „jung geliebten Alten“ sprechen.

Inzwischen habe ich als Kursleiter zwei Fortbildungen absolviert (Sturzprophylaxe und Wandern mit Gelenkproblemen).

Entsprechend konnten die Übungen unterwegs auch ausgeweitet und für die Teilnehmer/Innen noch interessanter gestaltet werden.

Jeden Montag und Dienstag gibt es schon am Treffpunkt eine freudige Begrüßung und man hat sich viel zu erzählen. Auch die „Neuen“ sind in der Gruppe schnell aufgenommen und integriert. Wie beim Wandern üblich, ist man schnell beim „Du“ und spricht sich mit Vornamen an. Von außen kann man beobachten, dass sich alle auf das Treffen und auf die Gesundheitswanderung freuen.

Besonders erfreulich finde ich den Umstand, dass einige Teilnehmer/Innen wieder eigenständig kleine Wanderungen durchführen. Auch die Erfahrung, dass man sich auf sich selbst verlassen kann und viele Dinge noch funktionieren, wenn man sich nur traut (natürlich mit der angebrachten Vorsicht), erhöht die persönliche Lebensqualität enorm.

Dieses „Sich-was-zutrauen“ fällt natürlich unter Anleitung und in der Gruppe viel leichter. Großer Wert wird beim Gesundheitswandern auch darauf gelegt, dass jede(r) Teilnehmer/In die Übungen nach deren Möglichkeiten mitmacht. Es wird sich gegenseitig unterstützt und wenn mal etwas nicht umzusetzen ist, wird diese Übung ausgelassen.

>



SMO Peter Smolinski COM

**Notfallservice
24-Stunden-Service garantiert**

smo com
seesener str. 24
40595 düsseldorf

telefon 0211. 70 90 51 0
fax 0211. 70 90 55 0
mobil 0151. 28 22 58 84
peter.smolinski@smocom.de

Erfahren Sie mehr auf
www.smocom.de

**beraten • planen • errichten • durchführen
von**

- Firmenumzügen
- Computer-Netzwerken
- TK-Anlagen & Technik
- Entertain - das neue Fernsehen
- Video- & Alarmanlagen
- Antennentechnik

Ich schaffe Verbindung!



Petersstraße 35 - Eingang Koblenzer Straße (am KOBi)
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
- Mittagstisch und Tagesmenüs
- hauseigene Kegelbahn
- Festsaal (bis zu 55 Pers.)



2013 haben wir zwei Wanderausflüge gemacht, zu denen sich die Gesundheitswanderer/Innen von der VHS-Düsseldorf dazu gesellten.

Bei der ersten Unternehmung am 4.6.2013 ist die Gruppe mit der Bahn nach Königswinter gefahren. Mit der Drachenfelsbahn ging es steil bergauf zum Drachenfels, von wo man einen herrlichen Blick ins Rheintal hat. Es wurde bis zum Milchhäuschen gewandert, wo bei einer Einkehr Hunger und Durst gestillt wurden. Danach wurde die Wanderung bis zum Margaretenkreuz fortgesetzt. Von hier aus ging es wieder zurück, durch das Nichtigallental nach Königswinter. Mit dem RE sind wir wieder nach Düsseldorf zurückgekehrt.

Der zweite Ausflug fand am 7.10.2013 statt. Mit der Bahn fuhren wir bis Witten. Von dort aus haben wir einen Teil des Bergbau-Wanderweges im Muttental erwandert. Hier waren Bergbau (wie er früher einmal war) und Natur in Eintracht zu bewundern. Noch heute kann man erkennen, dass die Natur früher unter dem Bergbau gelitten hat. Heute hat die Natur wieder ihren Platz zurück erobert. Nach einer ausgiebigen Einkehr in Witten fuhren wir nach Düsseldorf zurück.

Die Planungen zu den Ausflügen 2014 sind schon angelaufen.

Das Gesundheitswanderjahr 2013 wurde mit einem gemeinsamen Brunch im Vereinsheim abgeschlossen.

Bereits 2012 konnten sich vier Teilnehmerinnen und 2013 sieben Teilnehmer/innen das bronzene Deutsche Wanderabzeichen erwandern. Im Jahr 2014 sollen noch weitere bronzenen und erstmalig auch silberne Wanderabzeichen hinzukommen.

Ein weiteres Ziel für 2014 ist es, die Gruppenstärke auf 14 bis 15 Personen zu erhöhen. Damit wäre die maximale Teilnehmerzahl erreicht. Wir freuen uns über neue Interessenten,

die sich einmal zu einer völlig unverbindlichen und kostenfreien Schnupperwanderung bei Otto Bremm anmelden, Telefon: 0211 - 75 84 47 15 oder per Mail o.bremm@yahoo.de

Weitere Informationen gibt es auch bei www.geh-mal-mit.de

Sei aktiv und geh mit!

Otto Bremm





Holthausener Schlüsseldienst e.K.

**Den macht uns
keiner nach!**

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

Kölner 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

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



Wanderführer beim HSV

Wandern ist seit jeher eine der beliebtesten Freizeitbeschäftigungen. Die Möglichkeiten dazu sind vielfältig, vom individuellen Familienausflug bis hin zur professionellen Gebirgs- oder Höhenwanderung. Spezielle Vereine, wie der Sauerländische Gebirgsverein (SGV), aber auch sonstige Sportvereine oder private Gruppierungen bieten ein reichhaltiges Tourenangebot. Beim Hellerhofer Sportverein hatte man Anfang 2001 die Idee, Wandern als abteilungsübergreifende Disziplin anzubieten, mit der man den Zusammenhalt im Verein stärken und etwas für die Geselligkeit tun wollte. Mit Horst Fege als Wanderführer fing es im Juni 2001 an. Seitdem wird jeden zweiten Samstag im Monat gewandert. Und bald kamen mit Alfred Linneemann, Horst Ruwiedel und Ludwig Siemensmeyer, später noch Reimund Wittke und Otto Bremm weitere Wanderführer hinzu, die sich die Leitung der jährlichen Wanderungen untereinander aufteilten.

Einige von ihnen sind inzwischen aus verschiedenen, zum Teil gesundheitlichen Gründen wieder ausgeschieden. Zurzeit bieten noch drei Wanderführer ihre Touren an.

Diese drei Wanderführer sind mit Begeisterung bei der Sache, arbeiten akribisch ihre Touren aus und haben Spaß am Wandern in der Gemeinschaft. Sie kümmern sich um jeden einzelnen Teilnehmer und geben ihm das Gefühl, gut aufgehoben zu sein.

Und genau das ist es, was einen guten Wanderführer ausmacht, gewissermaßen die Grundvoraussetzung, um von der Gruppe akzeptiert zu werden. Alle anderen Fähigkeiten, die zum positiven Erlebnis einer Wanderung beitragen, muss man sich nach und nach erarbeiten. Und das sind nicht wenige. Ganz wichtig sind das Orientierungsvermögen, das Sich-Auskennen in Wald und Flur sowie Kenntnisse über Flora und Fauna rechts und links des Wanderweges. Auch zu Sehenswürdigkeiten, an denen man vorbeikommt, sollte der Wanderführer etwas sagen können. Das alles lässt sich nicht nur durch das Studium einschlägiger Wanderliteratur aneignen. Fast immer wird sich der Wanderführer vor Ort auf einer Vortour dafür fit machen. Erste-Hilfe-Kenntnisse sind zwar nicht zwingend erforderlich, denn zumindest beim HSV wandern alle Teilnehmer auf eigenes Risiko mit, aber nützlich sind sie allemal.

Und ganz zum Schluss, jedoch nicht minder wichtig, ist der richtige Riecher für das geeignete Einkehrlokal. Ob zwischendurch oder am Ende einer Wanderung, alle Teilnehmer legen Wert auf eine gemütliche Vesper in geselliger Runde.

Alle diese Eigenschaften – und noch mehr – zeichnen die HSV-Wanderführer aus, doch bescheiden wie sie sind, reden sie nicht darüber. Auch denkt keiner von ih-



nen ans Aufhören, obwohl sie alle bereits über 60 Jahre alt sind. Freuen würden sie sich allerdings über eine personelle Verstärkung des Wanderführerteams. Willkommen sind Wanderfreunde – männlich oder weiblich und möglichst etwas jünger – die sich mit Hilfe der „alten Hasen“ nach und nach zum Wanderführer qualifizieren wollen. Interessenten melden sich bitte beim HSV (Vorstand, Abteilungsleitung Outdoor) oder beim Ansprechpartner für Wandern, Horst Fege (E-Mail: horst-fege@arcor.de, Tel. 0211 - 9 80 96 44).

Horst Fege

Ludwig Siemensmeyer über die letzte Mehrtageswanderung, die er vorbereitet und durchgeführt hatte:

Die Mehrtageswanderung im September 2013 stand unter dem Motto:

Natur, Kultur und Spaß.

Wir wanderten auf dem Mühlenweg im Osnabrücker Land. Der Mühlenweg ist ein 97 km langer Rundkurs, von dem wir in drei Etappen 54 km wandernd erkundeten. Neben diversen Mühlen besuchten wir das Museum mit Park „Kalkriese“. Hier befindet sich der Ort, wo in der Varrusschlacht, 9 n. Chr., Hermann der Cherusker die Römer vernichtend geschlagen hat.

Die Abende waren in unserem schönen Hotel von Spaß und Geselligkeit geprägt.

Die derzeitigen Wanderführer:



Otto Bremm, 62 Jahre

Wanderführer beim HSV seit Januar 2010

Steht eher auf anspruchsvolle längere Touren und bevorzugt zur Anreise Fahrgemeinschaften und die Bahn.



Reimund Wittke, 69 Jahre

Wanderführer beim HSV seit Februar 2006

Bevorzugt Touren mit mittelschwerem Schwierigkeitsgrad, zu denen man mit dem ÖPNV anreisen kann.

Ludwig Siemensmeyer, 64 Jahre

Wanderführer beim HSV seit November 2002



Liebt überschaubare Touren mit leichtem bis mittelschweren Schwierigkeitsgrad.

NEUBEBAUUNG - AM ALTEN WEIHER - NEUSS



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



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

Bereichern Sie Ihr Leben, indem Sie Zeit verschenken.



Die Ökumenische Hospizbewegung Düsseldorf Süd e.V. begleitet sterbenskranke Menschen und ihre Angehörigen. Sie kooperiert mit dem Caritas Hospiz Düsseldorf. Unsere ehrenamtlichen Hospizmitarbeitenden

- helfen bei der Bewältigung des Alltags
- entlasten Angehörige
- haben Zeit zum Zuhören
- begleiten sterbenskranke Menschen, damit sie selbstbestimmt in Geborgenheit und Würde Abschied nehmen können
- bieten Begleitung in der Trauerphase

Ihr persönlicher, ehrenamtlicher Einsatz hilft, damit sterbenskranke Menschen Beistand und Trost erfahren.

Ökumenische Hospizbewegung Düsseldorf-Süd e.V.

Kontakt:
Tel. 02 11 / 702 28 30
www.hospizbewegung.duesseldorf-sued.de

Spendenkonto:
Deutsche Bank Düsseldorf
(IBAN) DE0730070024080566990
(BIC) DEUTDE33



Hellerhof-Apotheke
Ihr freundliches Team mit den fairen Preisen

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 15:00 Uhr

Öffnungszeiten:

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

Individuelle Beratung

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



Boule ist auch wieder dabei

Beinahe wäre er gekommen unser großer Meister, unser Idol aus Frankreich. Er sollte uns die richtige Technik und die gesunde Einstellung zum Spiel zeigen. Vorgestellt hat er sich, ist aber dann nicht mehr erschienen. Warten wir also weiter und basteln jeder für sich an der eigenen Philosophie zum Boulespiel.

Bei uns finden (und vertragen) sich zwei Haupttypen:

Der erste ist der ehrgeizige, stets um per-

fecte Technik bemühte Spieler, der natürlich nicht gerne verliert. Der zweite geht es eher gelassen an und findet Gefallen an der lockeren Atmosphäre und an dem „Après“, dem Lohn für zwei oder drei verlorene Spiele. In unserer Gruppe kann sich jeder wiederfinden.

Stress kommt bei uns nicht auf, weil wir unseren wöchentlichen Boule-Nachmittag als Freizeitvergnügen und nicht als Leistungssport verstehen. Deshalb sehen



Les outils für den „Streber“



wir uns vorerst nicht auf Verbandsniveau und bei Turnieren spielen, es sei denn, es fänden sich ein zweiter Betreuer und neue Mitglieder, die zu weitergehendem Engagement bereit wären.

Die Boule-Gruppe besteht zurzeit aus sechs Vereinsmitgliedern und acht zahlenden Dauergästen. Wir spielen freitags ab 16 Uhr rund zwei Stunden lang (mit „Après“ kann es auch mal spät werden) auf unserer kleinen aber schönen Anlage hinter dem Vereinshaus.

Horst Ruwiedel

Gruppenleiter und Ansprechpartner:
Horst Ruwiedel, Tel.: 02 11 - 7 00 99 50



Après für den Genießer

Nowak Axel Floristik für jeden Anlass

Jetzt auch kleine Geschenk-artikel, Helium-Ballons, Mitbringsel, Wein, Likör.

NEU in HELLERHOF

Carlo-Schmid-Str.2 * Einkaufszentrum D-dorf-Hellerhof * Tel. 0211.17 900 77

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



Hans Brandenburg



www.bmw.de

Freude am Fahren



DER NEUE BMW i3:
PROBEFAHREN BEI
HANS BRANDENBURG
IN HILDEN.

FIT FÜR DIE ZUKUNFT.

Als modernes BMW Autohaus bieten wir Ihnen Freude am Fahren – und alles was damit zusammenhängt. Wir begeistern Sie mit schicken Neuwagen, erstklassigen Gebrauchtwagen, einer kompetenten MINI- und BMW-Werkstattbetreuung und natürlich mit unserem besonders freundlichen Kundenservice. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

FREUDE IST HANS BRANDENBURG.

BMW EfficientDynamics
Weniger Verbrauch. Mehr Fahrfreude.

Hans Brandenburg GmbH

Düsseldorf

Bertha-von-Suttner-Str. 11-15
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, BMW i, MINI

Mettmann

Willettsstraße 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

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