Informationen aus dem Vereinsleben
Ausgabe 26/2015

Hellerhofer Sportverein e.V.

Der HSV bewegt – sportlich – kulturell – sozial

auch online @ aktiv

www.hellerhofer-sportverein.de

Busch's
Backstube

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

Impressum 4

E-Mail Adressen des Vorstandes und der Abteilungen 4

Grußwort

Stefan Wicke 5

Infos & Berichte

Innovationen im Verein 7

Spaß haben und nebenbei fit werden – mit **Zumba** 8

Tanzen lernen im Verein? 10

Rückenschule mit Michael Machwitz 11

Frühlingserwachen 14

Wandern

Wenn die Sohlen schlapp machen 16

Zahlen zum Gesundheitswandern 17

Wanderfreundinnen und -freunde 19

Jugend

Gruppenhelferschein 20

JFE St. Matthäus beim HSV 22

Hundesport (Happy Feet)

Wir sind „verwhatsappt“ ! 24

Unser Sportangebot 28

Boule

Boule-Petanque 31

Aus der Tennisabteilung

Das Tennisjahr 2014 33

Mein erstes Jahr in der Tennisabteilung des HSV 37

Charity Düsseldorf-Süd e.V. 38

Bogensport

Die Hellerhofer Bogenschützen machten die Nacht zum Tag 40

Hockey

Kita schnuppert Hockey-Luft 42

Volleyball/Beachvolleyball

Clubmeisterschaft Beachvolleyball 45

Volleyball-Damenjugend 47

30. Internationales Jugendvolleyball-turnier in Bergkamen-Oberaden 49

Hobby-Mixed Volleyball 51

Prinz Christian II. 52

Impressum

Redaktion:

Otto Bremm – Leitung u. Layoutgestaltung/Koordination
Ursula Faust-Ern – Lektorat; Peggy Knietsch – Vorstand;
Sylvia Spelsberg – Hundesport; Giesela Herring – Tennis;
Henry Klahn – Indoor und Dennis Ter Horst – Bogensport

Fotos:

Privataufnahmen, Informationen über Autor und Urheberrechte bei der Redaktion

Verarbeitung und Druck:

www.seeQgrafix.de, Karin Lange (Satz/Layout, Grafik), flyeralarm (Druck)

Das Vereinsheft erscheint jährlich. Auflagenhöhe: 1000 Exemplare
26. Auflage - 2015 -
Nachdruck nur mit schriftlichem Einverständnis und Quellenangabe

Herausgeber

Hellerhofer Sportverein e.V.
Eichsfelder Str. 33
40595 Düsseldorf
Tel.: 0211 - 70 03 39
geschaeftsstelle@hellerhofer-sportverein.de

Vorstand

1.vorsitzender@hellerhofer-sportverein.de
2.vorsitzender@hellerhofer-sportverein.de
kassenwart@hellerhofer-sportverein.de
sportwart@hellerhofer-sportverein.de
schriftfuehrer@hellerhofer-sportverein.de
jugendwart@hellerhofer-sportverein.de

Abteilungen

tennis@hellerhofer-sportverein.de
hockey@hellerhofer-sportverein.de
volleyball@hellerhofer-sportverein.de
bogenschiessen@hellerhofer-sportverein.de
outdoor@hellerhofer-sportverein.de
sport-mit-hund@hellerhofer-sportverein.de
tischtennis@hellerhofer-sportverein.de
indoor@hellerhofer-sportverein.de

Liebe „Mitgliederinnen“ und Mitglieder,

noch vor Weihnachten geschrieben, assoziiere ich dieses Vorwort einmal mit dem Begriff „selbst“. Als Wort vor etwas – aber vor was? Was kommt auf uns zu in diesem Heft, aber auch und besonders in unserer Zukunft als Verein? Welche Ideen sind unter uns, die mehr erzeugen als die Wiederholung des Guten, Bekannten?

Ein neuer Vorstand ist angetreten, der Veränderungen sieht, denen sich ein moderner Verein stellen sollte und muss. Das Haus ist einerseits bestellt, wie man so schön sagt. Unser Verein bietet ein modernes, derzeit recht sicheres Finanzgewand, ein wunderschönes Freizeitgelände und interessante sportliche Aktivitäten, die oft auch Alleinstellungsmerkmale sind. Das beruhigt und verleitet andererseits möglicherweise zum Stillstand. Der Kampf um den Freizeitsportler ist jedoch ernst: Sportstudios, Kurssysteme alternativer lokaler Anbieter und die Zahl sonstiger Freizeitangebote nagen am Zweck und auch am Zusammenhalt des klassischen Vereins, der Antworten finden muss, um Schritt zu halten.

Zeit also, über Dinge nachzudenken, die wir nicht nur pflegen, sondern mit Verbesserungen versehen können. Zeit aber auch, neue Angebote zu gestalten und Ungewöhnliches zu tun. Dazu gehört ein sich am Markt orientierendes, sich aktiv erneuerndes, aber auch manchmal neuartiges Sportangebot. Kurssysteme, Ideen wie Parkour, der Hundesport und morgen vielleicht eine Wassersport- oder Sportreisegruppe gehören dazu. Das Abschneiden alter Zöpfe ist stets einzubeziehen. Kann man Tennis anders erfinden? Was bewirken neue Party-Ereignisse? Kann man Erwachsene zum Hockey bringen? Ist eine selbstorganisierte Gastronomie möglich? Macht ein Solardach Sinn und kann man eine eigene Kleinsporthalle für den einfachsten Bedarf nicht doch selbst finanzieren? Die jüngere Vergangenheit hat gezeigt: Erst durch anfangs extrem erscheinende Ideen findet man oft den anderen, den besonderen und attraktiven Weg. Menschen zieht das an. Der Mut zum Experiment gehört dazu. Der Lohn sind aber oftmals positive Überraschungen und immer - Erfahrung.

Ohne Euch und Euren Idealismus geht allerdings nicht viel. Der neue Vorstand hilft Türen zu öffnen, hindurchgehen müsst aber auch Ihr selbst...
Wir freuen uns darauf! Ehrenamt soll Spaß machen und zum Tun motivieren.

Als Vorgeschmack sei allen Schon-HSVlern und allen Fast-Schon-HSVlern die nachfolgende Sammlung an umgesetzten Ideen in Form von Berichten und Gedanken vieler Mitmacher empfohlen. Werdet warm mit uns, lasst uns zusammen das Dorf oder den Platz „rocken“ in wachsender Einigkeit für weitere gemeinsame Ziele. Davon gibt es mehr als genug!

Mit sportlichem Gruß

Stefan Wicke
(1. Vorsitzender)

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®

Innovationen im Hellerhofer Sportverein

Womit soll ich anfangen? Per e-mail seid Ihr doch schon informiert!

Nun ja, wir haben einige neue Angebote im Programm. Mit **BallBankBock&Co** (6-10 Jahre) ergänzen wir unser Kinderturnen um das Element Ball und legen so ein gutes Fundament für Lifetimesport. Mit **Parkour** (10-14 Jahre und 14-…Jahre) bieten wir als erster Sportverein in Düsseldorf diese Trendsportart an.

Aus der von Wolfgang Paniczek begründeten Kooperation mit **Hellerhofer Kitas** ist inzwischen eine Kooperation mit fünf Kitas geworden. Einen Bericht über das erfolgreiche **Hockeyprojekt** könnt ihr an anderer Stelle in diesem Heft lesen. Die boomenden Anmeldezahlen bei Hockey basieren auch ein Stück weit auf dieser fantastischen Kooperationsarbeit, die dank unserer Hockeytrainerin Kerstin Schickenberg möglich ist.

Im Sommer fand im Rahmen der **Düsselferien** bereits der **3. Schnuppertag** in unserem Verein statt. Dank der Mithilfe vieler Freiwilliger konnten wir Tennis, Hockey, Beachvolleyball und Bogenschießen anbieten. An dieser Aktion nahmen 45 Kinder/ Jugendliche aus Hellerhof und Garath mit ihren acht Betreuerinnen und Betreuern teil. Für die Kinder ist dies das Highlight des Ferienprogramms.

Yoga läuft seit einem Jahr sehr erfolgreich. Seit Januar bieten wir nun auch einen Vormittagskurs an. Dieser Kurs ist von den Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt.

Mit **Zumba** haben wir ein trendiges Element in unser Fitnessprogramm aufgenommen. Einige Teilnehmerinnen nutzen die Chance im Rahmen ihres Fitnessbeitrags neben Zumba auch an der Montagsfitnessgruppe teilzunehmen. Dort konnten sie staunend feststellen, wie fit die z.T. wesentlich älteren TeilnehmerInnen sind. Lifetimesport lohnt sich!

Wenn ihr diesen Artikel lest, werden wir schon zweimal den **HSV „gerockt“** haben und damit neben der sehr erfolgreichen Oktoberfest-Party unser Vereinshaus würdig „befeiert“ haben.

Pläne gibt es noch viele und wir hoffen, dass diese so gut ankommen, wie die oben genannten neuen Angebote.
PS: Wir hören gerne Rückmeldungen, auch Lob ist willkommen ☺

Elisabeth Wicke

Zumba

Spaß haben und nebenbei fit werden – mit Zumba

Der Hellerhofer Sportverein bietet seit dem letzten Sommer eine neue Art des Ausdauertrainings an: Zumba, das Tanz- und Aerobic-Programm zu internationaler Musik für jedes Fitness-Level.

Zumba ist eine rhythmische Sportart aus Südamerika, bei der Körper und Geist in Bewegung kommen. Es ist ein Ganzkörpertraining, bei dem gleichzeitig Fett verbrannt, Muskeln aufgebaut und die Haut gestrafft wird. Zu internationaler Musik werden lateinamerikanische Tanzschritte aus Salsa, Mambo und Cha-Cha-Cha mit Aerobic- und Kampf-Elementen verbunden. Ebenso besteht Zumba aus lockeren Hip-Hop-Moves und sexy Bewegungen aus dem Bauchtanz. Leichte Choreografi-

en bestehend aus Hüftschwüngen, Kniebeugen und Ausfallschritten bringen dich zum Schwitzen und lassen die Pfunde purzeln.

Die bunt gemixte Zumba-Gruppe trifft sich jeden Donnerstag um 19:00 Uhr in der Turnhalle der Grundschule Neustrelitzer Straße in Garath, um Spaß an der Bewegung zu haben. Wenn auch du Lust an einem Gute-Laune-Workout hast und beim Tanzen den Gedanken freien Lauf lassen möchtest, bist du zu einem Probetraining herzlich willkommen.

Keinen Rhythmus im Blut? Steif und keine Tanzerfahrung? – Egal, Zumba ist schnell zu erlernen. Also komm vorbei, lass den Alltag hinter dir, teste das neue Fitnesskonzept und werde Teil der Zumba-Party des Hellerhofer Sportvereins!

Laura Walter

Tanzen lernen im Verein?

„Ja gut, meinst Du etwa Schritte lernen, so wie in der Tanzschule? "

Ja, das meinte ich. Tanzen ist toll, gesellig und macht fit. Das ist doch ein wunderbarer Ausgleich für die Wintersaison und müsste in unserem Verein möglich sein.

Mein Ehrgeiz war geweckt. Den Raum haben wir in unserem Vereinsheim, einen begeisterten Tänzer, der uns die Schritte beibringen wollte, fand ich schnell und das Motto – Tanzen und Begegnung / tbtanzbistro – war auch schnell auf unserem Flyer.

Die ersten Reaktionen – „das ist ja mal ne coole Idee!", „ich hab aber wenig Zeit" oder „ich habe keinen Partner" – ließen die Idee nicht scheitern.

Am 19. September 2014 waren sieben Paare gespannt, sogar etwas aufgeregt, ob ihre Füße die ersten Aufgaben mitmachten. Von 19:30 bis 22:00 Uhr an jedem 3. Freitag im Monat wird von September bis April eifrig geprobt und erzählt. Mancher ist nicht sicher, ob es mit den neuen Schritten geht. Denn manchmal klappen ja auch die selbstkreierten Schritte. Na ja, aber so richtige Rumbaschritte, ein schwungvoller Walzer oder raffinierte Drehungen im Disco-Fox zur passenden Musik – einfach klasse.

Tanzen lernen im Verein? Bei uns geht das!

Gisela Herring

Rückenschule mit Michael Machwitz

Einer alten Weisheit nach ist Sport bekanntlich im Verein am schönsten. Bei einigen meiner meist liebenswerten Mitmenschen zeigt sich aber oft der „innere Schweinehund", der suggeriert: Das bisschen Bewegung mach ich doch zu Hause, dafür brauche ich nur meinen Kopf oder ´ne passende DVD, ein bisschen Bewegungsfreiraum mit ´ner Fitnessmatte, ein Gummiband oder so und schon geht´s los!

Aber tust Du es auch? Regelmäßig? Dann tust Du gut und tätest noch besser, mit uns gemeinsam zu dehnen, zu beugen, zu strecken und, und, und, und zu kommunizieren. Dadurch werden unsere sozialen Kompetenzen wieder neu angeregt, gefüttert und gestärkt, lebendige Kontakte entstehen, die ein Stück Teilhabe am Leben des anderen erlauben. Mich bereichert das immer wieder, das habe ich so zu Hause bei meinen „stillen Übungen" nicht.

Und das alles wird gefördert durch gemeinsames Bewegen zur Stärkung des Rückens und der individuellen Fitness. Unter und mit **M**ichael **M**achwitz werden

Rückenfit

Fehlhaltungen/-bewegungen erkannt und wohlmeinend korrigiert. Das macht zu Hause kaum einer. Ja, seine pädagogische und fachliche Professionalität bringt er mit, ebenso seine menschliche Wärme, die kombiniert mit viel Einfühlungsvermögen uns Teilnehmer/innen immer wieder anregt, sich richtig zu bewegen; denn das bringt bekanntlich Körper und Seele Segen! Wer will denn das nicht?

D´rum schaut donnerstags mal ´rein und macht mit, die Vielfalt der Übungen schüttelt Michael kompetent aus seinem Methodenfundus und hat für **jeden** „belebende“ Aufgaben, die ihn fordern und fördern. Es macht auch richtig Spaß bei ihm, weil er, getreu seinem Namen, Micha, Mach-Witz!, auch einen passenden parat hat. Der Humor kommt bei ihm nicht zu kurz, seine Augen verraten es, sein Verhalten beweist es. Er hat es mit uns aber auch gut getroffen, wird sind alle willig und bereit seinen Anregungen zu folgen, auch wenn schon mal Muskelkater an selten oder nur gering beanspruchten Mus-

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

keln entsteht. Ich freue mich trotzdem auf die nächste Übungsstunde, unterdrücke den inneren Schweinehund und setze zunehmend die Übungen zu Hause fort. Diese Gruppe hat den Auslöser gedrückt, es tut mir sehr gut, ich empfehle die Nachahmung.

Alle noch Unentschlossenen bitte ich: Lasst die Dominanz des inneren Schweinehundes nicht mehr zu, zwingt ihn zum Rückzug und haltet Einzug in die Schule des Rückens mit **MM**! Haltet Euch, angelehnt an einen Werbespruch aus den 50er Jahren (MM-Sekt, Handflächen zeigen nach innen, Finger sind im 90° Winkel gekreuzt, die Daumen liegen am Zeigefingerhandgelenk, das doppelte **M** ist sichtbar), an den folgenden:

Folg´ dem Zeichen der Natur, schul´ bei **M**icha **M**achwitz nur!

In diesem Sinne: Gut Rücken!

Henry Klahn

Frühlingserwachen

Frühlingserwachen 2014

Gemeinsam Verantwortung für das Aussehen unseres Vereinsgeländes und des Vereinsheimes zu übernehmen, ist im HSV Tradition, die anstehenden Arbeiten werden von vielen Schultern getragen und die Freude am Erfolg wird auch gerne gemeinsam genossen. Oft bestätigten mir dies auch Gäste aus anderen Vereinen oder die Besucher und Mitarbeiter/innen der Jugendfreizeiteinrichtung Hellerhof, die alle ausnahmslos vom Gesamtbild der Anlage begeistert waren.

Ja, wir machen es uns schön, zweimal jährlich wird nach Aufruf gerodet, gehackt, geschnitten, gereinigt, geräumt, gepflanzt, repariert und.. und.. und.. und gequatscht. Außer bei Festlichkeiten gibt es keinen Termin, an dem so viele weibliche und männliche, junge und alte Mitglieder aus den verschiedenen Abteilungen Gelegenheit zum Austausch von mehr oder minder wichtigen Gedanken und Ideen haben. Dass dabei auch Spaß aufkommt und auch heftig gelästert wird, versteht sich von selbst.

Petrus war uns wieder einmal wohl gesonnen, ließ die Sonne scheinen, damit die Arbeit leichter von der Hand ging. Dem war auch so: alle 80 allein im Arbeitsbuch eingetragenen Helferinnen und Helfer mühten sich redlich um den angestrebten Erfolg. Die Fotos untermau-

Frühlingserwachen

ern dies, vom Ergebnis konnten sich alle selbst überzeugen.

Nach dreistündiger Arbeit lud der Vorstand zum gemeinsamen Essen und leckeren Getränken ein. Man fand sich gerne unter der frisch Hochdruck-gereinigten Überdachung ein, um mit großem Appetit die fertig geschmierten Brötchen zu verspeisen. Mein herzlicher Dank gilt allen Mitwirkenden an diesem erfolgreichen Schaffen. Ein besonderes Dankeschön soll an die verantwortlichen Küchenhelfer/innen gerichtet werden, sie haben für den Zusammenhalt von Leib und Seele gesorgt. Und wir alle hatten ein schönes Erfolgserlebnis, manchmal Lob geerntet und hoffentlich ganz viel Wachstum an Vereinsverbundenheit gefühlt. Für die Fortsetzung dieser Aktionen stehe ich gerne wieder bereit.

Wer ähnlich positive Erfahrungen machen möchte: Am 18. April ist der nächste Aktionstag „Frühlingserwachen“ und am 24. Oktober 2015 der Aktionstag „Winterschlaf“.

Henry Klahn

Mein erster Wandertag mit Otto beim Gesundheitswandern

Wenn die Sohlen schlapp machen

Es gibt Sachen, die kann man kaum glauben. Im letzten November hatte ich plötzlich die Idee, mein Bewegungsradius sei nicht ausreichend. Da fiel mir ein, dass Nachbarin Barbara von einem Wandertag einmal in der Woche gesprochen hatte. Ja, da könne jeder mitmachen, sagte sie. Dienstags zwei bis drei Stunden Wandern und zwischendurch gymnastische Übungen. Da ausgerechnet für meinen ersten Tag Regen, Regen, Regen angesagt war, holte ich meine stabilen Bergwanderschuhe aus dem obersten Fach im Regal. Jahrelang, vielleicht sogar jahrzehntelang nicht benutzt und in bestem Zustand. Anprobe und sicheres Gefühl: Die würden mir trockene und warme Füße bescheren!

Der Treffpunkt war halb zehn im Hellerhofer Einkaufszentrum, wo ich „Neue“ sehr nett von allen „alten“ Wanderhasen begrüßt wurde. Der Wetterbericht hatte nicht gelogen. Es war nicht unbedingt kalt, doch es regnete unaufhörlich.

Nach etwa einer dreiviertel Stunde strammem Wandern schienen meine Schuhe im Regen zu wippen. Ich schaute irritiert nach unten – und erstarrte. Da hatte sich die rechte Schuhsohle zur Hälfte abgelöst. Und innerhalb von Sekunden war sie ganz ab. Jetzt hatte ich einen Hüttenschuh und

einen Wanderschuh an. Während ich noch fassungslos schaute, bildete sich an der zweiten Sohle ein Riss, der blitzschnell rund um die Sohle lief und dann dem übrigen Schuh adieu sagte. Jetzt hatte ich zwei Hüttenschuhe an. Durch die verbliebenen pappartigen Sohlen drang ruckzuck Wasser ein.

Freundlicherweise machten meine neuen Wanderfreunde mit mir kehrt. Jetzt konnte mich nur noch schnelles Gehen vor einer Erkältung und dem gänzlichen Auflösen dieser Restsohlen retten. Eine Stunde später war ich zu Hause und habe als Erstes ein Fußbad genommen und einen Grog getrunken. So konnte ich dann wohlig aufgewärmt und leicht beschwingt das Mittagessen zubereiten.

Und mein lieber Mann meinte lakonisch, dass ich mich nächstes Mal aber anstren-

gen müsse, um ähnlich interessante Aktionen zur Unterhaltung bieten zu können. Zum Glück verlief mein nächster Wandertag ohne jegliche Komplikation und mein Missgeschick mit den verloren gegangenen Sohlen war Anlass genug, herzlich darüber zu lachen.

Jetzt habe ich bereits mehrere Dienstage mit Gesundheitswandern hinter mir und fühle mich schon richtig heimisch in der Gruppe. Besonders gefällt mir die teilweise schnelle Bewegung und die gymnastischen Übungen an der frischen Luft, egal, ob gutes oder schlechtes Wetter ist.

Ingrid Knebel

Noch ein paar Zahlen zum gelenkschonenden Gesundheitswandern:

Obwohl es beim gelenkschonenden Gesundheitswandern eben nicht um Wettkampf geht, können ein paar Zahlen durchaus einen Einblick geben, was in dieser sanften Sportart geleistet wird.

Insgesamt wurden 2014 im Hellerhofer Sportverein 85 gelenkschonende Gesundheitswanderungen mit 23 Teilnehmer/Innen im Alter von 44 bis 80 Jahren durchgeführt.
Davon schaffte die „Montags"-Gruppe 43 Gesundheitswanderungen und die „Dienstags"-Gruppe 42 Gesundheitswanderungen.
Fünf Teilnehmerinnen haben sich im vergangenen Jahr durch ihre Teilnahme an mindestens 20 Gesundheitswanderungen im Kalenderjahr für das bronzene Wanderabzeichen des Deutschen Wanderverbandes qualifiziert. Weitere sieben Wanderer/Innen, die bereits 2013 Bronze erhalten haben, sind mit 21 bis 48 gelenkschonenden Gesundheitswanderungen pro Teilnehmer/In darauf vorbereitet, in 2015 das silberne Wanderabzeichen zu erwandern.
Dieses Ziel haben 2014 zwei Wanderinnen mit der Teilnahme an 32 bzw. 35 Gesundheitswanderungen im Hellerhofer Sportverein erreicht. Sie peilen das goldene Wanderabzeichen 2016 an. Herzlichen Glückwunsch!

Ein besonders Highlight konnten die Gesundheitswanderer 2014 erleben, als sie von dem Lokalsender CenterTV bei einer Gesundheitswanderung begleitet wurden. So konnten die Teilnehmer/Innen vier Wochen später ihre Tour im Lokalfernsehen bewundern.

Otto Bremm

SMO COM Peter Smolinski

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!

BRAUHAUS Rittel Frankenheim

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 - Mittagstisch und Tagesmenüs
- Biergarten - hauseigene Kegelbahn - Festsaal (bis zu 55 Pers.)

Liebe Wanderfreundinnen und -freunde und alle Interessierten, die auch mal mitwandern möchten!

Ihr vermisst bestimmt den neuen Wanderterminplan, der aufgrund des Ausscheidens von zwei Wanderführern nicht erstellt werden konnte. An dieser Stelle einen herzlichen Dank an die beiden Wanderführer Otto Bremm und Reimund Wittke für die durchgeführten Wanderungen.

Intensive Suche und Gespräche führten dazu, dass drei Vereinsmitglieder gern bereit sind, sich als neue Wanderführer zur Verfügung zu stellen. In Anbetracht des bevorstehenden Redaktionsschlusses für dieses Vereinsheft konnten für den kommenden Zeitraum 2015/16 keine Details für den neuen Wanderplan mehr erstellt werden. Es wird versucht, dies baldmöglichst nachzuholen. Dieser Wanderplan wird dann auf der Homepage des HSV veröffentlicht. Die Bekanntgabe der Wanderungen wird ca. 14 bis 10 Tage vor dem jeweiligen Wandertag (weiterhin der 2. Samstag in einem Monat) erfolgen. Hierzu bitte jeweils die Homepage des Sportvereins (www.hellerhofer-sportverein.de) aufrufen, alternativ den Aushang im Schaukasten am EKZ, Carlo-Schmid-Straße und Veröffentlichungen in der Presse beachten.

Die Beteiligung an den Wanderungen ist im letzten Jahr merklich zurückgegangen. Ein Grund hierfür ist, dass mehrere treue Mitwanderer altersbedingt und/oder aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr mitgehen können. Lieben Dank all denen, die der Wanderabteilung, ob als Gast oder Mitglied, über viele Jahre die Treue gehalten haben und weiterhin alles Gute.

Wir Wanderführer werden Wanderungen möglichst mit dem Anspruch „leicht“ bis auch mal „mittelschwer“ anbieten, es schwebt uns aber auch ein neues Konzept von „Familienwanderungen“ vor, das stärker auf die speziellen Belange von Kindern eingeht. Wie auch immer: Bei jeder Wanderung ist uns ein Punkt wichtig: die Einkehr, und zwar möglichst zur Hälfte der Strecke. Wir bewegen uns gerne in der Natur und noch lieber in Gemeinschaft mit Euch zusammen. Über eine rege Beteiligung, insbesondere auch durch Vereinsmitglieder aus den anderen Abteilungen, freuen wir uns. Das Wandern für Mitglieder aus anderen Abteilungen ist selbstverständlich kostenlos.

Ludwig Siemensmeyer

Gruppenhelferschein in Sundern-Hachen

Wir, Niklas, Eike, Nils, Jonathan, Shawn und Marie vom Hellerhofer Sportverein aus der Hockey- und Parkour-Abteilung, sind in den Herbstferien über eine Woche nach Sundern-Hachen gefahren, um den Gruppenhelferschein 1 und 2 zu machen.

Wir waren in dem Feriendorf einer Sportschule in 8-Personen-Häusern untergebracht und unsere beiden Gruppenleiter, Micha und Heike, waren sehr nett und für jeden Spaß zu haben. Obwohl wir alle lange schlafen wollten, haben wir uns schnell daran gewöhnt um 7:30 Uhr aufzustehen, weil das Programm um 8:30 Uhr nach dem Frühstück losging. Uns hat das Programm sehr gefallen, es bestand aus Theorie und Praxis, was sich für uns zuerst langweilig anhörte, wie sich aber herausstellte, total Spaß machte, da zu diesem Programm auch von uns vorbereitete Nachtwanderungen, Spielabende, Spielsportstunden und so weiter gehörten.

Auch die Theoriestunden wurden von unsern Leitern, soweit es geht, in Pra-

xisstunden umgewandelt und falls das nicht möglich war, lustig und spannend gehalten. Gelernt haben wir viele Spiele, die Planung einer Sportstunde, Vieles über Erste Hilfe und Sicherheit beim Sport und Vieles über die Kommunikation und den Umgang mit Mitmenschen, vor allem mit den kleineren.

Nach dem abendlichen Programm haben wir uns immer noch bis spät in die Nacht zusammengesetzt und gepokert oder andere Dinge gespielt. Außerdem waren wir an einem Tag sogar auf einem See Kajak fahren und schwimmen. Bis auf den langen Weg zum See hat das sehr viel Spaß gemacht. Hinzu kommen noch die vielen Freunde, die wir dazu gewonnen haben und mit denen wir immer noch in Kontakt stehen und uns treffen.

Ich denke, ich spreche für uns alle, wenn ich sage, wir würden im Jahr 2015 gerne an einer weiteren Fortbildung zum Übungsleiter oder ähnlichem teilnehmen.

Marie Ley

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

Jugend

Jede Menge Sport, Spiel, Spaß und Spannung

Mit der JFE St. Matthäus zu Gast beim Hellerhofer Sportverein

Dank des überaus großen Engagements einiger Trainerinnen und Trainer des Hellerhofer Sportvereins konnten über 40 Kinder, allesamt Teilnehmerinnen und Teilnehmer der „Sommer-Düsselferien" der örtlichen Jugendfreizeiteinrichtung St. Matthäus, einen wunderschönen Tag auf der vereinseigenen Sportanlage verbringen. Reihum konnten die Mädchen und Jungen sich aktiv im Bogenschießen, Feldhockey, Tennis und Beachvolleyball ausprobieren und üben. Auch wenn so mancher Ball und Pfeil nicht dort landete, wo er sollte, ließ sich niemand entmutigen und setzte, begleitet von motivierenden Worten der Trainer, eifrig die Bemühungen fort.

Mittags wurde dann der Schweiß von der Stirn gewischt, fleißig gechillt und Chicken gegrillt, als dann endlich die Riesenmenge Kohle zum Glühen gebracht worden war.

Jugend

Das JFE-Betreuerteam hat sich sehr darüber gefreut, dass die ganze Feriengruppe wieder einen ganzen Tag gemeinsam mit den überaus freundlichen, motivierten und begeisternden Trainerinnen und Trainern des Hellerhofer Sportvereins verbringen durfte. Herzlichen Dank an alle, vor allem an Elisabeth Wicke, mit der völlig unkompliziert die vorbereitenden Absprachen getroffen wurden.

Dieser sommerliche „Schnuppertag" ist inzwischen schon fast zur Tradition geworden!

Hundesport / Happy feet

Wir sind „verwhatsappt“ !

Es hat lange gedauert, bis ich auf den Zug der Zeit aufgesprungen bin und das hat nichts damit zu tun, dass ich Neuem gegenüber nicht aufgeschlossen wäre, ich habe mich nur bis jetzt ganz bewusst unserer Schnelllebigkeit entzogen. Aber, ich muss gestehen: Whatsapp, das hat was!
Und wie hilfreich so eine Vernetzung sein kann, haben wir erst kürzlich gemerkt: Normalerweise wird diese Form der Kommunikation von uns zum Verabreden mit den „Happy-Mitgliedern“ genutzt. Wer kommt, wer ist verhindert, wer hat Lust auf einen gemeinsamen Spaziergang etc., aber durch diese geniale Verbindung konnten einige Mitglieder einen gemeinen Hundetreter dingfest machen und der Polizei übergeben. Das gelang nur durch eine tolle Zusammenarbeit. Respekt vor den kriminalistischen Fähigkeiten der Beteiligten frei nach Miss Marple-Manier!

Aber nicht nur die Menschen haben eine neue Form der Aktion kennengelernt, auch unsere Hunde können seit letztem Jahr Neues trainieren: In einer Art Zirkeltraining lernen sie ihre Fähigkeiten bezüglich Ausdauer, Intelligenz, Schnelligkeit und Lösungsfindung gezielt einzusetzen. Die teilnehmenden Hunde müssen in der Lage sein, sich auf ihren Menschen zu konzentrieren, das heißt: Mal eben schauen, was der Nachbar macht und unaufmerksam sein, gibt’s nicht! An fünf Stationen wird mit jeweils zwei Mensch-Hunde-Teams gleichzeitig gearbeitet. Die Übun-

Hundesport / Happy feet

gen decken den kompletten Sportbereich für Hunde ab, wie z. B. Übungen aus dem Agility, der Nasenarbeit, der Bodenarbeit, dem Apportieren und dem Trick.

Wer mit seinem Hund am Grundgehorsam (der hierfür notwendig ist) noch feilen muss, hat die Möglichkeit in einer anderen Gruppe, beim Rallye Obedience mitzumachen. Hier werden durch wechselnde Übungen mit Spaß an der Sache und ohne Druck die zu erlernenden Signale wie „Sitz", „Platz", „Bleib", „Stopp" usw. gefestigt.

Entwickelt hat sich diese Trainingsstunde aus der großen Nachfrage nach solchen Übungen, die für die hier jährlich abgehaltene Begleithundeprüfung notwendig sind. Wie man sieht, gibt es immer wieder neue Ideen und das macht unser Leben bunter. Selbst dem Wetter schlagen wir seit Neuestem ein Schnippchen: Anstatt durch wetterbedingte schlechte Platzbedingungen kein Training stattfinden zu lassen, biete ich bis Ende März geführte Spaziergänge an. Mit Whatsapp und der Videokamera „bewaffnet" geht's dann in die Natur.

Wer weiß, was uns noch so alles einfällt, das Jahr hat ja gerade erst begonnen.

Eure Sylvia

Kleintierpraxis
Abel

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.)

RECHTSANWÄLTE

SWN

SCHRÖDER WERNER & PARTNER

Recht haben. Und bekommen.

9 ANWÄLTE · 20 JAHRE ERFAHRUNG · IHR VORTEIL

Fachanwälte für:

- Arbeitsrecht
- Bau- und Architektenrecht
- Familienrecht
- Handels- und Gesellschaftsrecht
- Miet- und Wohnungseigentumsrecht
- Verkehrsrecht

Absolventen der Fachanwaltslehrgänge für:

- Bank- und Kapitalmarktrecht
- Erbrecht
- gewerblicher Rechtschutz
- Strafrecht
- ADAC Vertragsanwalt*
- Mediator

*Für Monheim a. R.

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.

Frank H. Schröder

Peter Werner

Rainer Schlottmann

Beate Blankenstein

Dr. Thorleif Schönfeld

Julia-Kathrin Donath

Jürgen Pöhler

Annette Ladenberger

Nadine Neugebauer

www.swn-rechtsanwaelte.de

Kanzlei Monheim

Opladener Straße 149
40789 Monheim am Rhein
Tel.: 02173 9541-0

Kanzlei Hilden

Herderstr. 26
40721 Hilden
Tel.: 02103 25894-0

Hellerhofer Sportverein e.V.

Eichsfelderstraße 33 · 40595 Düsseldorf
Telefon 0211- 70 03 39 · www.hellerhofer-sportverein.de

Unser Sportangebot:

Stand: 01.03.2015

Sportart	Ort	Tag	Zeit	Ansprechpartner Übungsleiter/in	Telefon/ Kontakt
PARKOUR UND FREERUNNING					
Kids 10-14 Jahre	Schulsporthalle	Mittwoch	18:00 - 20:00	Susanne Mauersberger	susanne. mauersberger @web.de
Jugendliche ab 15 Jahre	Emil-Barth Straße	Donnerstag	20:00 - 22:00	Andreas Wöhle	woehleandreas@ gmail.de
INDOOR / TURNEN					
Eltern- & Kindturnen 2-3 jäh.	Willi-Fährmann-Schule [2]	Dienstag	16:00 - 17:00	Kerstin Schickenberg	0172-5 35 20 38
Eltern- & Kindturnen 3-4 jäh.		Dienstag	17:00 - 18:00		
Kinderturnen 4-6 Jahre		Mittwoch	17:00 - 18:00		
Ball, Bank, Bock & Co		Montag	16:00 - 18:00	Nicole Fuchs	n.fuchs@online.de
Fitnesstraning Erwachsene	Grundschule Adam-Stegerwald-Str. 14	Montag	20:00 - 21:15	Marion Juraschek	Karl Bock (704698)
Wirbelsäulengymnastik		Donnerstag	19:15 - 20:15	Michael Machwitz	7185193
Zumba	Grundschule Neustrelitzer-Str.10	Donnerstag	19:00 - 20:00	Annette Farina	0170-5 41 92 75
HOCKEY SOMMERSAISON: SPORTANLAGE[1] / WINTERSAISON (GESONDERTER HALLENPLAN)					
4 - 6 Jahre - Minis 7 - 8 Jahre - Kinder D 9 - 10 Jahre Knaben/Mädchen C 11 - 12 Jahre Knaben/Mädchen B 13 - 14 Jahre Knaben/Mädchen A 15 - 16 Jahre - männliche Jugend A / weibliche Jugend A Elternhockey		Trainingsplan siehe Homepage des HSV		Kerstin Schickenberg	0172-5 35 20 38
VOLLEYBALL					
Damenmannschaft	Fritz-Henkel-Schule	Mo und Do	20:00 - 22:00	Jarek Sorge	0179-1 01 48 32
Mädchen 12-15 Jahre		Dienstag	18:00 - 20:00	Oliver Kastner	0177-6 48 45 53
Mädchen 12-15 Jahre		Donnerstag	18:00 - 20:00	Oliver Hüllenkremer	0162-4 14 49 89
Hobby-Mixed-Mannschaftstraining		Dienstag	20:00 - 22:00	Rainer Knietzsch	0173-9 93 60 37
Hobby-Mixed Fortgeschrittene	Kath. Grundschule[3]	Donnerstag	20:15 - 22:15	Marc Rogowski	0177-5 55 14 28
Hobby-Mixed/Volleyball für alle	Fritz-Henkel-Schule	Freitag	20:00 - 22:00	Jarek Sorge	0179-1 01 48 32
BEACHVOLLEYBALL					
12 - 99 JAHRE	SPORTANLAGE[1]	IM SOMMER TÄGLICH NACH ABSPRACHE		OLIVER KASTNER	0177-6 48 45 53
TENNIS					
5 - 99 JAHRE	TENNISANLAGE - HSV - EICHSFELDER-STR. 33			6 AUSSENPLÄTZE	PETER HERRING

Der HSV bewegt - sportlich - kulturell - sozial

Aktuelle Änderungen entnehmen Sie bitte der Homepage

TISCHTENNIS					
Erwachsene	F.-Henkel-Schule[4]	Mo / Mi Fr	20:00 - 22:00 19:00 - 22:00	Dominique Privou	0157 - 88 76 71 62
Jugend		Mi Fr	18:00 - 19:30 17:00 - 18:30		
WALKING (OUTDOOR)					
für ewig Junggebliebene	Treffpunkt: Reiterhof Rudolf-Breitscheid-Str. 71	Dienstag	8:30 - 10:00	Elisabeth Wicke	0211-70 58 62
WANDERN (OUTDOOR)					
Wenn im Aushang oder durch sonstige Veröffentlichungen nichts anderes angegeben, ist Treffpunkt zu den Wanderungen der P&R Parkplatz in Hellerhof-West (vor Aldi)		Standardtouren: 2. Sa im Monat Kurzstrecken nach Bedarf		Horst Fege	0211-9 80 96 44
GESUNDHEITSWANDERN (OUTDOOR)					
Schwerpunkt: 55+	Carlo-Schmid-Str. 2 (gegenüber Aldi)	Montag Dienstag	9:30 Uhr 9:00 Uhr	Otto Bremm	0211-75 84 47 15 0179-4 58 86 79
BOULE/PETANQUE (OUTDOOR)					
	Sportanlage[1]	Freitag	ab 16:00 Uhr	Horst Ruwiedel	0211-7 00 99 50
BOGENSPORT					
12 - 99 Jahre	Sportanlage[1] (März-Okt.)	Mittwoch Sonntag	ab 18:00 Uhr ab 11:00 Uhr	Siegfried Thiele bogensport@hellerhofer-sportverein.de	
November - März	Städt. Gem.-Grundschule[5]	siehe Homepage		Keine Anfänger!	
HUNDESPORT (HAPPY FEET), SPORTANLAGE[1]					
Sommerzeit					
Zirkeltraining		Dienstag	16:00 - 17:00	Sylvia Spelsberg	7 00 08 73
Zirkeltraining		Dienstag	17:00 - 18:00	Sylvia Spelsberg	7 00 08 73
Geruchserkennung/Apportieren		Donnerstag	9:00 - 10:00	Sylvia Spelsberg	7 00 08 73
Agility Fortgeschrittene		Donnerstag	18:00 - 19:30	Angelika Wimmers	0177-7 05 31 76
Ralley-Obedience		Freitag	17:00 - 18:30	Angelika Wimmers	0177-7 05 31 76
Agility Anfänger		Samstag	11:00 - 12:00	Angelika Wimmers	0177-7 05 31 76
Winterzeit					
Zirkeltraining		Dienstag	15:00 - 16:00	Sylvia Spelsberg	7 00 08 73
Zirkeltraining		Dienstag	16:00 - 17:00	Sylvia Spelsberg	7 00 08 73
Geruchserkennung/Apportieren		Donnerstag	9:00 - 10:00	Sylvia Spelsberg	7 00 08 73
Agility Fortgeschrittene		Samstag	12:15 - 13:30	Angelika Wimmers	0177-7 05 31 76
Ralley-Obedience		Freitag	16:00 - 17:00	Angelika Wimmers	0177-7 05 31 76
Agility Anfänger		Samstag	10:45 - 12:15	Angelika Wimmers	0177-7 05 31 76

[1] Sportanlage Eichsfelder-Str. 33 [2] Ricarda-Huch-Str. 1 [3] Einsiedel-Str. 25 [4] Stettiner Str. 98 [5] Südallee 100, D-Urdenbach

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

Boule-Petanque

Unsere Boule-Gruppe hat sich über die Unsere Boule-Gruppe hat sich über die Jahre gut gehalten, ist sogar leicht gewachsen. Bei schönem Wetter belegen immerhin 14 Teilnehmer (wenn sie alle da sind) die leider nur zwei vorhandenen Bahnen hinter dem Vereinshaus. Die Idealbesetzung für eine Bahn ist 2 Mannschaften mit je 2 oder 3 Spielern. 12 Mitspieler sind also auf der Anlage gut unterzubringen. Bei Bedarf, wenn der Andrang noch größer ist, wird auch schon mal abweichend von den gültigen Spielregeln anders kombiniert. Bisher konnten wir immer vermeiden dass jemand zuschauen musste.

Nicht nur die Anlage ist in die Jahre gekommen (in der kommenden Saison steht die Renovierung einer Bahn an) sondern auch die Spieler. Acht Sommer lang haben emsige Füße und zahlreiche Kugelabdrücke Bodenverdichtung und Unebenheiten hinterlassen.

Für die kommende Saison ist versuchsweise eine Änderung der Zielsetzung geplant. Wir sind zwar regelkonform aber doch recht locker ans Boule-Spiel herangegangen. Zukünftig soll nun wenigstens für einen Teil der Spielzeit ein Leistungsanreiz durch Austragen von internen Wettbewerben und einer Gruppenmeisterschaft mit Rangliste geboten werden.

Unsere Spielzeit ist unverändert freitags 16:00 - ca. 18:00 Uhr.

Auf kurzfristige Vereinbarung werden zwischen Interessierten zusätzliche Trainingstermine angesetzt.

Horst Ruwiedel

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

Das Tennisjahr 2014 ...

… begann mit einem Eröffnungsturnier, das fast dem Regen zum Opfer gefallen wäre. Aber 12 unerschrockene Damen und Herren trafen sich auf der Anlage und kurzerhand wurde das Turnier in die „Corellihalle“ (Seestern) verlegt. Nach 2 Stunden mehr oder weniger intensiven Mixed-Vergleichen stand die Turniersiegerin Elli Johanning fest. Zur Belohnung hatte sich zwischenzeitlich die Sonne geputzt und es möglich gemacht, dass die Siegerehrung und der Verzehr des Überraschungsbüfetts auf der Terrasse des Vereinsheims erfolgen konnten.

Die Medensaison verlief leider nicht so wie gewünscht. Der angestrebte Aufstieg der Herren 40 in die Bezirksliga wurde verpasst. Die 1. Herrenmannschaft und die Damen 40 belegten in ihren Gruppen jeweils den letzten Tabellenplatz.

Die Herren 60 haben - nach dem Aufstieg 2013 - den angestrebten Klassenerhalt in der 2. Verbandsliga nicht geschafft. Eine 4:5 Niederlage im Nachbarschaftsduell gegen den BTC Baumberg war hier leider entscheidend. Generell bleibt festzuhalten, dass die genannten Mannschaften immer verletzungsbedingte Ausfälle zu verkraften hatten.

Erfreuliches kann von den Herren 50 berichtet werden. Hier konnten erstmals Erfolge verzeichnet werden. Es wurde ein Mittelplatz erkämpft.

Aktiv waren auch wieder unsere Damenhobbymannschaft sowie zwei Herrenhobbymannschaften. Hier hielten sich Erfolge und Niederlagen die Waage.

Die Clubmeisterschaften fanden in diesem Jahr nur in der Herrenkonkurrenz statt. Im Endspiel siegte Nikolai Witschke gegen Lars Vier. Die anschließende Siegerfeier, gemeinsam mit den doch zahlreichen Zuschauern, gab dieser Veranstaltung einen würdigen Rahmen.

Etabliert haben sich zwischenzeitlich die abteilungsinternen, kommunikativen (nicht so Wettkampf intensiven) Treffen:

Frühstückstennis, donnerstags von 9:00 – 11:00 Uhr (für jedermann und -frau)

Elli‘s offene Freitagsrunde, ab 16:30 Uhr (Damen)

Kochtopfturnier, gesamte Saison nach Verabredung (Damendoppel).

Hier fördert auch ab und zu ein Gläschen Sekt (auch schon mal zwei), im Anschluss an die schweißtreibenden Bewegungen, die Gemeinsamkeit.

>

NEUBEBAUUNG - AM TURNISCH - DÜSSELDORF

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

Kartenvorverkauf Fortuna Düsseldorf

Lotto-Tabakwaren Berressem

Inhaber: Oliver 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
- div. Getränke
- GlücksSpirale
- Schulartikel
- ODDSET
- Grußkarten
- DHL-Paketshop
- VRR + VRS Fahrkarten: Einzel-/4-Tickets u. Abo-Marken
- Druckerpatronen: bis zu 80 % günstiger

Deutsche Post DHL

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

Tennis

Die „Feierbiester“ der Abteilung kamen 2014 ganz besonders auf ihre Kosten. Das Oktoberfest im Vereinsheim war wieder ausverkauft. Fast alle Besucherinnen und Besucher erschienen im Trachtenlook. Zu Disco- und Livemusik wurden unermüdlich die Tanzbeine geschwungen, so dass Bier- und Haxenkonsum Figur neutral erfolgten.

Als Highlight kann man sicherlich das Abschlussfest der Abteilung am 15. Nov. im Restaurant Jägerhof, in Urdenbach bezeichnen. Voller Saal, gutes Essen, gepflegte Getränke, Reden, Barbershop-Chor, Tombola, Disco und zu vorgerückter Stunde unser Karnevalsprinz Christian II (hat die 103,20 € aus der Versteigerung der Karnevals-CD für karitative Zwecke gleich mitgenommen) führten zu einer gelungenen Veranstaltungen.

Erwähnt werden muss natürlich auch die letzte Zusammenkunft der Abteilungsmitglieder, die vorgeschriebene jährliche Abteilungsversammlung. Hieraus bleibt festzuhalten: Die Abteilung hat eine gute finanzielle Basis. Neue Mitglieder dürfen im ersten Jahr „schnuppern“, d.h. sie spielen im ersten Jahr zu besonders attraktiven Mitgliedsbeiträgen. Es wurde außerdem ein neuer Abteilungsvorstand gewählt:

Vorsitzender	Peter Herring
2. Vorsitzender	René Dienemann
Sportwart	Christoph Terspecken
Schriftführer	Michael Knodel
Schatzmeister	Christian Wolff
Jugendwart	Dominik Wagener

Die vorläufigen Termine für die Saison 2015:

19. oder 26.04.	Saisoneröffnungsturnier
25./26.04.	Beginn der Medenspiele
26.07. - 05.09.	Hobbyrunde Damen und Herren
22.08.	Charityturnier
15.08. - 30.08.	Clubmeisterschaften
26.09.	Oktoberfest

Zuletzt noch ein Wunsch der neuen Abteilungsleitung an alle Mitglieder der Tennisabteilung:
Unsere tolle Anlage, hier im grünen Hellerhof, bietet die besten Voraussetzungen für sportliches engagiertes Tennisspielen und gemütliches Miteinander. Von Jung bis Alt sind alle herzlich willkommen. Engagierte Trainer stehen zur Verfügung. Macht Werbung für Eure Abteilung, Euren Verein! In diesem Sinne: Auf eine erfolgreiche Saison 2015!

Live, Love, Laugh und spiel Tennis im Hellerhofer Sportverein!

Der Abteilungsvorstand

Düssel-Sport Helmreich

Partner der Düsseldorfer Woche
Hintertux - Tirol

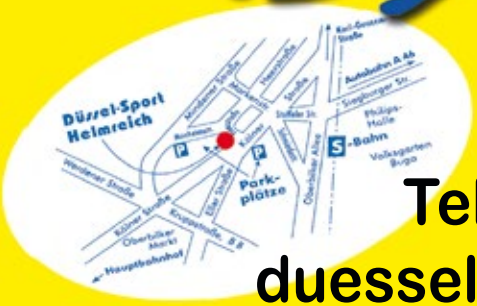
Unsere Heimat unsere Stadt!

37 Jahre in Düsseldorf 1978 - 2015

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

Mein erstes Jahr in der Tennisabteilung des Hellerhofer Sportvereins

Ich spiele seit einem Jahr Tennis beim HSV. Wie konnte das passieren und warum habe ich das nicht schon viel früher in Angriff genommen?

Schuld oder besser gesagt: der Auslöser war meine Tochter. Sie spielte Tennis im Rahmen eines Programms der offenen Ganztagsschule und erzählte mit leuchtenden Augen vom Tennisunterricht. Meine Neugier war geweckt und so machte ich mich eines Tages auf den Weg, um dem Tennistraining meiner Tochter und ihrer Mitschülerinnen und Mitschülern zuzuschauen. Hier lernte ich den Tennistrainer Peter Herring kennen. Wir wechselten ein paar Worte und er lud mich spontan für das Frühjahr 2014 zu einer Schnupper-/Teststunde auf die Tennisanlage des Hellerhofer Sportvereins ein.

Gesagt, getan. Nach vielen Jahren stand ich wieder auf dem Tennisplatz und es hat richtig Spaß gemacht. Und da war wieder die Frage: Wie gut wird man aufgenommen und wie schnell finden sich ein oder mehrere Spielpartner? Da heißt es: nicht lange nachdenken und einfach ausprobieren. Eine gute Gelegenheit hierzu bot die Einladung zum Eröffnungstunier. Peter stellte mich den anderen Abteilungsmitgliedern vor und ich wurde sofort freundlich aufgenommen und wir spielten einfach drauf los. Ich hatte gleich das Gefühl, du bist einer von ihnen und wir spielen schon jahrelang zusammen.
Meine Entscheidung stand damit fest: Hier und nirgend woanders will ich Tennis spielen.

In den weiteren Tagen und Wochen nahm mich Christian Wolff „an die Hand". Ich lernte nach und nach die Herren 50 und die Herren-Hobbymannschaft kennen und beim gemütlichen Beisammensein auf der Terrasse oder im Vereinsheim wurde ich immer wieder unbekannten Abteilungsmitgliedern und natürlich auch Mitgliederinnen vorgestellt. Der Zusammenhalt der Tennisabteilung und die herzliche Aufnahme neuer Mitglieder ist hier schon etwas Besonderes.

Inzwischen spiele ich in der Herren-Hobbymannschaft und habe viele neue Freunde gefunden. Mein Fazit: Das Tennisglück liegt vor Deinen Augen, du musst nur zugreifen.

Natürlich möchte ich mich auch noch, bei meine beiden „Paten" Peter und Christian bedanken, die mich begleitet haben.

René Dienemann

„Charity Düsseldorf-Süd e.V.“ spendete im Jahr 2014 37.000,- € an bedürftige Kinder

Ein schwer krankes Kind und athletische Tennisspieler – der Unterschied könnte kaum größer sein. Doch beide verbindet eine Gemeinsamkeit: das eifrige Spendensammeln des „Charity Düsseldorf-Süd“ (CDS).

Am 22. August 2014 war es wieder soweit. Auf dem Gelände des Hellerhofer Sportvereins fand das neunte Charity-Tennisturnier für wohltätige Zwecke statt.

Es sind Veranstaltungen wie diese, die es schwer kranken Kindern ermöglichen, eine Immuntherapie zu bekommen, in Garath bei der Kindertafel eine warme Mahlzeit zu erhalten oder im ambulanten Kinderhospiz betreut zu werden.

Während die Tennisspieler auf den Plätzen um Punkte kämpften, schauten unzählige Gäste dabei zu, genossen das gute Essen und die Getränke oder Kinder, Jugendliche und auch Erwachsene vergnügten sich beim Bullenreiten und bei der großen Tombola. Ein ganz normales Tennisturnier - so scheint es auf den ersten Blick. Diese vielen Aktivitäten verfolgen jedoch ein einziges Ziel, nämlich möglichst viel Geld für „den guten Zweck“ zu sammeln. Und der „gute Zweck“, das sind die bedürftigen Kinder im Düsseldorfer Süden, denen die gesammelten Spenden jedes Jahr zugute kommen.

Insgesamt hat der Verein mit seinen bisherigen Turnieren mehr als 240.000,- € an Spenden einsammeln und weiterleiten können.

Der Erfolg der Aktion lässt sich auch an stetig wachsenden Besucherzahlen messen. So war vom Veranstalter für das Turnier 2014 mit 800 Besuchern gerechnet worden. Aufgrund des guten Wetters und der tollen Preise in der Tombola, welche dieses Mal einen Wert von mehr als 15.000,- € hatten, kamen sogar mehr als 1.000 Besucher auf die Anlage des HSV.

Welchen Stellenwert diese Veranstaltung inzwischen genießt, lässt sich auch an der Liste der Schirmherren festmachen. So hatten sich im vergangenen Jahr die Düsseldorfer Bundestagsabgeordnete Sylvia Pantel und der Geschäftsführer der BMW Hans Brandenburg GmbH für die gute Sache zur Verfügung gestellt.

Der Erfolg beflügelt den Verein CDS, seine Aktivitäten in den kommenden Jahren weiter zu verstärken. So sind z.B. für den 22. August 2015, der Termin des diesjährigen Charity-Tennisturniers, wieder eine Riesen-Tombola, jede Menge Kinderspaß, Bullenreiten für Alt und Jung und viele kulinarische Genüsse eingeplant. Ab 19.00

Uhr wird die hervorragende Coverband „Undercover Crew“ für Stimmung sorgen. Außerdem ist als ein besonderes Highlight der Auftritt der bekannten „Fighting Spirits“ (Chor aktuell oder ehemals krebskranker Jugendlicher) vorgesehen.
So hofft der Verein CDS für diesen Tag auf gutes Wetter, rege Teilnahme und viele Spenden...

Karsten Jost

Tennis schule
Peter Scholtysik
Tel.: 0173 / 74 67 592

Lizenzierter Tennistrainer
DTB & USPTR
Training für Erwachsene
Kinder ab 5 Jahre
Einzel- und Gruppenunterricht
Alle Spielstärken von
Anfänger bis Turnierspieler
Bekannt für qualitativ
guten Trainingsaufbau

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 / 7 02 28 30
www.hospizbewegung.duesseldorf-sued.de

Spendenkonto:
Deutsche Bank Düsseldorf
(IBAN) DE07300700240808566990
(BIC) DEUTDEDBDUE

Die Hellerhofer Bogenschützen machten die Nacht zum Tag

Am Abend des 6. September gab es beim Hellerhofer Sportverein e.V. einen besonderen Event. Die Bogensport-Abteilung lud zum Fackelturnier ein und hat seine „1. Hellerhofer Archer's Night" veranstaltet.

In den frühen Abendstunden des ersten Samstags im September begannen für die Hellerhofer Bogenschützen die Vorbereitungen. Vor den Zielscheiben wurden Fackeln aufgestellt, die auf den Einbruch der Dunkelheit warteten, um endlich entflammt zu werden und damit den Startschuss zur „1. Hellerhofer Archer's Night" zu geben. Es wurde je nach Leistungsstand des Bogensportlers/der Bogensportlerin auf eine Entfernung von 18 m bzw. 30 m geschossen.

Insgesamt versammelten sich 30 Schützen, die in den Tagen zuvor allesamt schon gespannt dem nächtlichen „Schießabenteuer" entgegenfieberten. Zuvor durch Grillgut und ein kühles Getränk gestärkt begaben sich die Bogenschützen dann in der Dunkelheit zur Schießlinie, um nach dem Startsignal gruppenweise ihre Pfeile endlich in die Dunkelheit schießen zu können.

Die Scheiben selbst werden bei einem solchen Turnier nur durch das Fackelfeuer beleuchtet. Die Sicht ist dementsprechend eingeschränkt. Ideale Turnier-Voraussetzungen sind das nicht gerade,

allerdings ist ein Fackelturnier auch nicht als Leistungsturnier vorgesehen. Der Spaß steht hierbei im Vordergrund. Und wann bekommt der Bogensportler /die Bogensportlerin heutzutage die Möglichkeit, auch mal in der Nacht seine/ihre Pfeile über das Feld zu jagen…?

Alle Teilnehmer, darunter Kinder, Jugendliche und Erwachsene, haben das nächtliche Turnier genossen und hatten jede Menge Spaß. Die Zuschauer hinter der Schießlinie schauten gebannt auf die Scheiben und warteten auf den Turniergewinner. Dieser kristallisierte sich nach 30 Wertungspfeilen heraus und ließ sich bei der Siegerehrung unter dem tosenden Applaus aller Teilnehmer und Zuschauer feiern.

Die Bogenschützen freuen sich bereits jetzt auf das nächste Jahr. Denn die „1. Hellerhofer Archer's Night" war auf jeden Fall nicht die letzte.

Siegfried und Dennis Ter Horst

Wir fanden es Spitze!!

Im Sommer 2014 kam es glücklicherweise zum Kontakt zwischen Frau Wicke (Jugendwartin vom Hellerhofer Sportverein) und uns, der städtischen Kindertagesstätte Philipp-Scheidemann-Straße. Aus dieser Begegnung ergab sich für uns ein lehrreiches, schweißtreibendes und überaus amüsantes Hockeyprojekt, das im Oktober mit einem Abschlussfest bei wundervollem Wetter endete.

Aber der Reihe nach: Wir lernten also Frau Wicke kennen, die unsere Hockey-Leidenschaft entfachte und es uns ermöglichte, mit den Vorschulkindern nach den Sommerferien zu Frau Schickenberg ins Trainingslager zu gehen. Also machten wir uns acht Wochen lang (in der Regel bei gutem Wetter) auf den Weg zum Training. Dort wurden wir hervorragend von Frau Schickenberg betreut, die uns das Hockeyspiel nach allen Regeln der Kunst beibrachte und es nicht versäumte, auch unsere Kondition zu fördern ☺. Höhepunkt eines jeden Trainings war das Hockeyspiel „Kleine (Junge) gegen Große (Alte)“.

Und dann kam das Abschlussfest: herrliches Wetter – nette Menschen – gute Stimmung – gute Spiele – last but not least leckeres Essen. Gibt es mehr zu sagen?!!

Ja – doch!! Vielen Dank dem Hellerhofer Sportverein (vertreten durch Frau Wicke und Frau Schickenberg), der uns die Teilnahme am Hockeyprojekt ermöglicht hat.

Die Kinder, Eltern und Erzieherinnen der Kita Phlilipp-Scheidemann-Straße

Cary Vonvegesack

Auf den Kopf gestellt ...

... damit Sie sicher radeln

BIKE & CO

FAHRRADHAUS GARATH

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

www.fahrradhausgarath.de

Guter Rat und gute Räder!

Clubmeisterschaft im Beachvolleyball 2014

Clubmeister im Beachvolleyball 2014 sind zum wiederholten Mal bei den Damen Nadine Ruchter und bei den Herren Ingo Pfersdorf geworden. Ingo folgt auf seinen Sohn Niklas, der als Clubmeister von 2013 dieses Jahr den 5. Platz erreichte, so dass der Wanderpokal für die Meisterschaft dennoch im Hause Pfersdorf bleibt.

Die Clubmeister beim HSV-Beachvolleyball werden in einem mit Herren und Damen gemischten Turnier ermittelt. Es geht in vielen Spielen zwei gegen zwei bei immer neuen Partnern und ständig wechselnden Gegnern. Wie in einem Schleifchen-Turnier nimmt jeder Spielpartner seine Siege mit, nur dass die Paarungen durch ein PC-Programm ausgelost werden, welches auch die Siege und einzelnen Punkte auswertet. Bester Herr ist dann Clubmeister und beste Dame Clubmeisterin. Auf Platz 2 und 3 folgen: Marius Kühnel und Oliver Kühnel.

Oliver Kastner

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

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

Unsere Volleyball-Damenjugend startet erfolgreich in die 3. Saison

Knapp über zwei Jahre ist es her, dass Oliver Kastner und Peggy Knietzsch die Aufgabe übernahmen, ein junges Volleyballteam mit 11 Mädchen zu trainieren. Bis auf die zwei etwas älteren Mädchen Jessica und Sarah bestand die Truppe aus neun sehr jungen Anfängerinnen zwischen 10 und 12 Jahren.

Zunächst nur mit Erfahrungen als Trainer im Erwachsenenbereich ausgestattet, war es natürlich für Oliver und Peggy eine ordentliche Umstellung, sich mit diesem trubeligen Haufen auseinander zu setzen. Die eine oder andere Maßnahme, die man im Erwachsenenbereich nicht findet, musste schon eingeführt werden, um das Training in geordnete Bahnen zu lenken (z.B. Thema Smartphones).

Heute ist das kaum noch nötig, denn die Mädchen, die von damals noch übrig geblieben sind, und die Neuen spielen heute mit einer großen Leidenschaft und

Volleyball – Jugend

Begeisterung Volleyball, so dass es den Trainern eine wirkliche Freude ist, diese Mädchen trainieren zu dürfen. 15 Mädchen kommen derzeit zum Training, neun davon (Jessica, Sarah, Vanessa, Julia, Tina, Kati, Sarina, Merle und Laila) spielen in den Meisterschaftsspielen mit, sechs sind noch Anfänger, die zunächst nur mittrainieren.

Während es in der ersten Saison 2012/2013 vor allem um das Sammeln von Erfahrungen ging, war die zweite Saison, in der mehr als die Hälfte der Saisonspiele gewonnen werden konnten, schon deutlich erfolgreicher für die Mannschaft. Seit gut einem Jahr ist ein neuer Jugend-Trainer, Oliver Hüllenkremer, mit im Trainerteam, der die Trainingsaufgaben von Peggy übernahm, die sich mehr ihren Aufgaben im Vorstand widmen wollte. Oliver Hüllenkremer konnte dem Training dank seiner langjährigen Erfahrung als Jugendtrainer sehr wertvolle Impulse geben, so dass sich die Fähigkeiten der jungen Mädchen gut weiter entwickeln konnten.

Volleyball ist eine der technisch schwierigsten Sportarten, für die man viel Geduld und Zeit braucht, bis man sie beherrscht. Auch wenn die meisten Mädchen zu Beginn ihrer Sportkarriere altersbedingt nicht mal ansatzweise mit den Händen in die Netzhöhe kamen, ist es natürlich ein Riesenvorteil schon sehr jung mit der Sportart zu starten. In der aktuellen Saison 2014/2015 machen sich die vielen Trainingsstunden (und natürlich auch die gewachsenen Zentimeter) deutlich in der Tabellensituation bemerkbar. Die neun Mädchen der Mannschaft spielen aufgrund der Altersstruktur gleichzeitig in zwei Ligen mit, in den Bezirksligen U16 und U18 des Westdeutschen Volleyballverbandes. Jeweils in der Staffel 6, falls sich jemand den Tabellenstand auf der Website des WVV mal anschauen möchte (http://www.wvv-volleyball.de/spielwesen/ergebnisdienst.html).

Die Mädchen, die U16 spielen, belegen nach Abschluss der Hinrunde mit sieben Spieltagen ungeschlagen den 1. Platz. Dieselben Mädchen der U16 mit den beiden älteren Mädchen spielen noch in der U18-Liga, wo momentan der 4. Platz eingenommen wird.

Die beiden Trainer vereint nicht nur derselbe Vorname, sondern auch das anspruchsvolle Ziel, möglichst vielen Mädchen zu ermöglichen, in späteren Jahren einmal in einer deutlich höheren Liga zu spielen. So ist das Training auch klar auf Leistungssport und nicht auf Breitensport ausgelegt.

Wenn die jungen Spielerinnen auch in Zukunft mit dem gleichen Ehrgeiz und Spaß beim Volleyball dabei bleiben wie derzeit, werden sie es, so die Überzeugung der Trainer, noch sehr weit im Volleyball bringen.

Oliver Kastner

30. Internationales Jugendvolleyballturnier

28./29. Juni 2014 in Bergkamen-Oberaden

In Bergkamen findet jedes Jahr ein riesiges Turnier für Jugendmannschaften im Hallenvolleyball statt. Dieses Jahr nun schon zum 30. Mal.

Unsere Volleyballmädchenmannschaft U16 nahm zum dritten Mal in Folge teil. 84 Teams und über 800 junge Spielerinnen und Spieler haben beim Jubiläums-Turnier in verschiedenen Jugendklassen mitgemacht. Die Jugend-Mannschaften kamen aus ganz Deutschland, sogar Holland und Polen waren mit Superteams vertreten.
Der Verein SUS-Oberaden hat mit sehr vielen Helfern in der ganzen Stadt das Turnier ausgerichtet. Mit uns, der Mädchenmannschaft vom Hellerhofer SV, kämpften 24 Mannschaften in der C-Jugend.

Am ersten Tag waren wir so aufgeregt, dass wir unser Spiel noch nicht so gut beherrschten und leider nicht so erfolgreich waren. Am nächsten Tag jedoch haben wir unseren Teamgeist gezeigt und viele Spiele gewonnen.

Wie jedes Jahr gab es am Samstagabend eine Disco, wo sich alle Volleyballer treffen und Party machen. Wir waren natürlich auch dabei. Wir haben viel getanzt und hatten Spaß.

Insgesamt hat unser Trainer Oliver Kastner uns so angespornt, dass wir zum krönenden Abschluss den 7. Platz von den 24 Teams der C-Jugend belegten. Wir sind sehr glücklich mit unserem Ergebnis, freuen uns schon auf das Turnier im nächsten Jahr und hoffen, dass wir wieder unter die Top 7 kommen.

Wir bedanken uns bei den Trainern, dass wir an diesem Turnier teilnehmen durften.

Von Vanessa Fridel und Sarina Koutny

- 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

Wo „Hobby“ wirklich Hobby ist:

Dienstagabend beim Hobby-Mixed Volleyball

Mixed Volleyball wird von Männlein und Weiblein gespielt. Gleichzeitig, miteinander und füreinander. Das klappt nur, wenn die Spielerinnen und Spieler sich mögen, wenn ein richtig tolles Klima herrscht und man sich schon die ganze Woche auf den Dienstag freut, wenn sich wieder einmal ein lustiger, bunt gemischter Haufen in der Sporthalle Stettiner Straße in Garath trifft, um zwei Stunden lang...

Ja, was eigentlich? Warmlaufen, einspielen, einschlagen, spielen? Nein. Das wäre dann doch zu anspruchslos. Die Volleyballer und Volleyballerinnen, die sich tapfer in der B-Liga des VKD (Volleyballkreis Düsseldorf) etabliert haben, wollen vernünftig trainieren. Sie wollen sich „auspowern“, sie wollen dazulernen und ihr Spiel verbessern. Und Trainer Rainer Knietzsch, der vor zwei Jahren den Düsseldorfer VC Alsterwasser zum Deutschen Meistertitel geführt und damit „den Pott“ zum ersten mal nach Düsseldorf geholt hat, unterstützt sie dabei. Natürlich trennen die beiden Teams Welten: Während beim VCA ehemalige Oberligisten, Regionalligisten und sogar Bundesligisten im Einsatz sind, finden sich hier beim HSV „echte“ Hobby-Spieler. Da gibt es Spieler, die ebenfalls früher in Damen- oder Herren-Mannschaften des mittleren Leistungsniveaus unterwegs waren, aber eben auch nette Jungs und Mädels, die die Tür zum wohl schönsten Mannschaftsballspiel der Welt vor noch nicht allzu langer Zeit aufgestoßen haben. Doch das macht nichts. Im Gegenteil: es kommt auf das Miteinander und Füreinander an, auf den Spaß, den alle haben. Und wenn sie nach dem Training erschöpft, aber glücklich aus der Halle stapfen oder bei einem der Meisterschaftsspiele einen gemeinsamen Erfolg erringen, dann freuen sich alle Beteiligten über einen gelungenen Ausgleich zum Arbeitsalltag.

Wenn jetzt Dein Fuß lüstern Richtung Turnschuh zuckt und Du Dich schon selig grinsend als Teil diesen megageilen Teams siehst, kämpf gar nicht erst dagegen an! Flitz' zum Computer, Notebook oder fummel Dein Smartphone aus der Tasche und schick eine Mal an knietzsch@gmx.de! Bis die Tage...

Rainer Knitzsch

Und das Beste zum Schluss:

Prinz Christian II

Als Christian Zeelen 1989 mit seinen Eltern Karin und Peter in den damals noch jungen Hellerhofer Sportverein in die Tennisabteilung eingetreten ist, konnte niemand voraussehen, dass sich der junge Christian, der sich von Anfang an sehr für den Tennissport interessierte, einmal das prominenteste Vereinsmitglied sein würde. Als Prinz Christian II führte er mit seiner Venetia Claudia die Düsseldorfer Karnevalisten erfolgreich durch die Session 2014/15.

Christian, Du bist seit vielen Jahren den Düsseldorfer Bürgern als Redaktionsleiter bei center.tv Düsseldorf und als Chefredakteur bei Antenne Düsseldorf bekannt. Als Karnevalist bist Du eher unbekannt. Seit wann bist Du am Düsseldorfer Karneval interessiert?

Christian: Der Karneval begeistert mich schon seit Kindesalter an. Früher bin ich mit meinen Eltern immer zum Rosenmontagszug in Monheim gegangen. Durch mein ehrenamtliches Engagement in der katholischen Kirche bin ich dann irgendwann im Elferrat der Karenvalsfreunde der katholischen Jugend – KaKaJu – gelandet. 2002 bin ich dann in die Prinzengarde der Landeshauptstadt Düsseldorf Leibgarde des Prinzen Karneval eingetreten, weil viele meiner Freunde dort bereits auch schon Mitglied waren. Und so habe ich dann den Düsseldorfer Karneval als uniformierter Gardist ganz intensiv kennengelernt.

Die Idee, sich zum Prinzen einer Karnevalshochburg ernennen zu lassen ist schon sehr mutig. Wann und wie ist diese Idee bei Dir entstanden?

Christian: Den Wunsch trage ich schon genauso lange mit mir herum, wie ich den Karneval kenne. Das sind schon einige Jahre. Konkret wurde es dann vor gut 5 Jahren, als ein aktiver Karnevalist meinte, ich würde doch einen guten Prinzen abgeben. Den Deckel habe ich dann vor drei Jahren in einem geheimen Gespräch mit dem Präsidenten des Comitees Düsseldorfer Carneval, Josef Hinkel drauf gemacht. Von da an wusste ich: Ich werde Prinz Karneval in der Landeshauptstadt.

Als dann im Juni 2014 feststand, dass Du als Prinz Christian II mit Deiner Venetia Claudia den Düsseldorfer Karneval für die Session 2014/15 in der Öffentlichkeit präsentierst, kamen Dir zwischendurch Zweifel, ob ihr beiden das gut durchsteht oder wart ihr von Anfang an davon überzeugt, dass da nichts schief gehen kann?

Christian: Natürlich weiß man nie, was so eine Session an Überraschungen mit sich bringt. Aber darüber haben wir uns keine Gedanken gemacht. Das hast du im Zweifelsfall auch gar nicht selbst in der Hand. Claudia und ich haben uns einfach

nur gut auf die Session vorbereitet. Dabei haben uns liebe und kreative Menschen geholfen. Und da ich meine Venetia schon seit über 20 Jahren kenne, mit ihr befreundet bin und zusammen arbeite wusste ich, dass alles super laufen würde. Und so war es auch. Wir sprechen auch NACH der Session noch miteinander! ;-)

Welche Aufgaben hat das Düsseldorfer Prinzenpaar und wie viele Auftritte musstet ihr während Eurer Amtszeit wahrnehmen?

Christian: Das Prinzenpaar ist quasi der Botschafter des Düsseldorfer Karnevals. Wir hatten rund 320 Termine. Von Auftritten in Senioreneinrichtungen, Krankenhäusern und Pfarrgemeinden über Kneipen, große und kleine Säle bis hin zur Arena, in der wir beim Winter Game der DEG vor fast 52.000 Menschen gesprochen haben.

Du spielst seit Deiner Jugend im Hellerhofer Sportverein Tennis, z.Zt. in der Herren 40, und weißt als Sportler, dass man manchmal bis zur Leistungsgrenze gehen muss um Erfolge zu haben. Wie hast Du die Session durchgestanden und wie hast Du Dich fit gehalten?

Christian: Wir wurden am 14. November 2014 gekürt und hatten bis zum Beginn der Adventszeit schon rund 20 Auftritte. Im Dezember war dann Pause und wir sind am 03. Januar 2015 in die heiße Phase gestartet. Diese dauerte dann bis Mitte Februar, also rund 6 Wochen. Am Ende habe ich schon gemerkt, dass es mir an die körperliche Substanz ging. Aber man ist so euphorisiert, dass das nur eine untergeordnete Rolle spielt. Ich muss aber gestehen, dass ich nur ein Mittel zur Stärkung des Immunsystems genommen habe. Sport war in den 6 Wochen keine Option für mich. Ich weiß aber, dass Claudia während der Session oft noch morgens früh laufen war.

In den Karnevalshochburgen gibt es auch viele Menschen, die mit dem Karneval nichts anfangen können. Was würdest Du denen empfehlen, sich im Karneval unbedingt anzusehen?

Christian: Das Schöne am Karneval ist, dass Menschen zusammen kommen, die sich vielleicht vorher noch gar nicht kannten, und gemeinsam feiern. Das haben wir als äußerst schön und angenehm empfunden. Ich wehre mich immer dagegen, wenn es heißt: „Im Karneval sind alle auf Knopfdruck lustig." Das mag vielleicht für den ein oder anderen gelten, sicherlich aber nicht für den Großteil der Jecken, die sich mit ganz viel Herz und ehrenamtlich in ihren Vereinen engagieren.

Claudia und ich haben ja auch versucht über unsere Facebookseite die Menschen zu erreichen, die vielleicht nicht so viel mit Karneval am Hut haben, um ihnen zu zeigen, wie schön die 5. Jahreszeit doch sein kann. Ich glaube auch, dass uns das ganz gut gelungen ist. Zumindest wurde uns das in zahlreichen Kommentaren und persönlichen Nachrichten bestätigt!

Letzte Frage: Wenn es die Möglichkeit gäbe, noch einmal die Prinzenrolle zu übernehmen, währest Du wieder bereit dazu?

Christian: Nein! – Nicht, weil ich es nicht möchte, sondern schlichtweg, weil man nur einmal in seinem Leben Prinz Karneval sein kann. Würde ich noch eine Session machen, wo würde man zwangläufig vergleichen. Was war besser? Was war schlechter, als beim ersten Mal? Und das will ich gar nicht. Es war eine traumhaft jecke Zeit, die ich niemals vergessen werde. Und so positiv, wie die Session für mich/uns gelaufen ist, soll sie auch im Gedächtnis bleiben.

Vielen Dank für das Interview. Wir vom HSV wünschen Dir weiterhin viel Erfolg beim Sport, im Beruf und auch privat.

Hellerhofer Sportverein e.V.

Unsere Inserenten

	Seite
Architekten Miksch – Rücker & Partner	34
Bäckerei Busch	U2
Bäckerei Pass	30
Blumencenter und Gärtnerei van Paridon	13
BMW Brandenburg GmbH	U4
Brauhaus Rittel	18
Düsselsport Helmreich	36
Fahrradhaus Garath	44
Fahrschule Crash Kid	43
Floristik Nowak Art	10
Hellerhof-Apotheke N. Paiabandi	9
Holthausener Schlüsseldienst	46
Hospizbewegung Düsseldorf Süd e.V.	39
Hotel Restaurant Am Fuhrkamp	21
Kleintierpraxis Abel	26
Lotto – Tabakwaren Berressem	34
Nowak Schweißtechnik GmbH	46
Praxis für Physiotherapie – Jörg Weiand	50
Rechtsanwälte SWN	27
Schlesier – Schlesische Wurstwaren	41
smo com – Peter Smolinski	18
Sportcentrum Berghausen	6
Stadtsparkasse Düsseldorf	U3
Stadtwerke Düsseldorf AG	32
Tennisschule Peter Scholtysik	39

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

* 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

FREUDE IST ZUM TEILEN DA.

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.

DEN BMW 2er ACTIVE TOURER JETZT PROBE FAHREN BEI HANS BRANDENBURG.

BMW EfficientDynamics
Weniger Verbrauch. Mehr Fahrfreude.

Kraftstoffverbrauch und CO_2-Emission für die BMW 2er Active Tourer Modelle: Kraftstoffverbrauch in l/100 km (kombiniert): 6,5-3,8; CO_2-Emissionen in g/km (kombiniert): 152-99. Als Basis für die Verbrauchsermittlung gilt der ECE-Fahrzyklus.

Hans Brandenburg GmbH

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

Bertha-von-Suttner-Str. 11-15
40595 Düsseldorf
Telefon 0211 7390-0
Telefax 0211 7390-222
BMW, BMW M, MINI Service