

Informationen aus dem Vereinsleben
Ausgabe 27/2016



Hellerhofer Sportverein e.V.

Der HSV bewegt - sportlich - kulturell - sozial



Mit dem HSV im Gleichgewicht



Wir backen bestes Brot.



Die Handwerksbäckerei

**Wir backen handwerklich, traditionell nach eigenen Rezepturen.
Beste Zutaten, schonend verarbeitet, sorgen für besten Geschmack
und gutes Aroma.**

**In gemütlicher Atmosphäre lassen sich unsere leckeren Kaffee-
Spezialitäten mit etwas Süßem oder Herzhaftem dazu genießen.**

Ein schönes, entspanntes Frühstück rundet das Angebot ab.



Süße Verführung





Inhalt

Impressum	4
E-Mail Adressen des Vorstandes und der Abteilungen	4

Grußwort

Bezirksbürgermeister Uwe Sievers	5
---	---

Infos & Berichte

Unsere neuen Nachbarn	6
Praktische Integration beim Fußball	9
ZUMBA® KIDS + ZUMBA® KIDS JR.	11
ZUMBA® FITNESS	12
Das Turbulente Volleyball jahr 2015	13
„Charity Düsseldorf-Süd e.V.“ – Das Tennis -Turnier zum zehnjährigen Bestehen	19
Kochtopf zum Sechsten	21
Erweiterung des Tennis angebotes für Kinder und Jugendliche	23
Zehn Jahre Tennis -Hobby- Damen-Mannschaft	25

Unser Sportangebot 28

Lust auf stressfreies Frauentennis?	31
Altes und Neues von Happy Feet	33
Bogensport – Gesundheit für Körper, Geist und Seele	36
Allein in der Männerwelt	38
Die unbeugsamen Hockey -Cracks vom HSV	40
Wandern Was bleibt, ist die Erinnerung und der Muskelkater	44
... und dann geht's los!	46
Gesundheitswandern...	47
Wir wandern uns gesund	50
Geplante Wanderungen 2016/2017	52
Veranstaltungskalender	53
Unsere Inserenten	54

Impressum

Redaktion:

Otto Bremm – Leitung und Koordination

Ursula Faust-Ern, Peggy Knietzsch, Sylvia Spelsberg, Gisela Herring, Henry Klahn

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

27. Auflage - 2016 -

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 Mitglieder und Freunde des Hellerhofer Sportvereins,

es ist ja allgemein bekannt und wird gerne zu Recht immer wieder betont: Deutschland ist das Land des Breitensports. Aber wie kommt es zu einer solchen Kernaussage? Warum ist das so?

Nun, unsere Sportvereine offerieren für Jung und Alt das „Rundherum-Sorglos-Paket“. Sie sind gut organisiert, bieten fast immer verschiedene Sportarten unter einem Dach an, ermöglichen sportliche Herausforderungen oder eine Freizeitgestaltung in echter Gemeinschaft und sie sind oftmals auch ein zweites Zuhause für ihre Mitglieder. Dahinter steht aber unglaublich viel ehrenamtliche Arbeit und Verantwortung, ob als Betreuer, Trainer, Fahrer oder jemand, der auch „nur“ die Trikots wäscht. Auch die hervorragende Jugendarbeit ist nicht wegzudenken und kann als wichtiger Bestandteil unseres Gemeinschaftslebens nicht genügend honoriert werden.

All das gilt natürlich auch und insbesondere für den Hellerhofer Sportverein, vertreten durch seinen Vorstand und die zahlreichen Mitglieder, Freunde, Förderer und Helfer im Hintergrund. Hierfür meinen aufrichtigen Dank! Weiter so, wir brauchen dieses Engagement in Hellerhof und in unserem Stadtbezirk!

Und dennoch darf auch eine kleine Anmerkung nicht fehlen: Alle Mitglieder und Freunde des Hellerhofer Sportvereins werden auch weiterhin gebeten, sich einzu-bringen. Solidargemeinschaft bedeutet Geben und Nehmen. Es ist wichtig, zielorientiert sowie zielstrebig zu

arbeiten, aber dabei niemals in Zufriedenheit zu erstarren. Stolz der Blick zurück auf das Erreichte und volle Kraft voraus! Auch geänderte Rahmenbedingungen, wie beispielsweise die Integration von Flüchtlingen, müssen akzeptiert und bewältigt werden. Aber auch hier bin ich mir sicher: Der Hellerhofer Sportverein wird sich diesen Herausforderungen nicht nur stellen, sondern sie auch erfolgreich meistern und mit gutem Beispiel vorangehen.

In diesem Sinn, liebe Mitglieder und Freunde des Hellerhofer Sportvereins: Bringen Sie sich bitte weiter für unsere Mitbürgerinnen und Mitbürger im Stadtbezirk 10 und die Menschen der angrenzenden Bezirke und Städte ein. Für die Mitglieder der Bezirksvertretung Garath/Hellerhof sage ich Ihnen schon jetzt unsere Unterstützung auf diesem Weg zu.

Es ist mir ein Anliegen, dem Vorstand und allen, die sich im Hellerhofer Sportverein engagieren, meinen herzlichen Dank für ihre erfolgreiche Arbeit im abgelaufenen Jahr auszusprechen.

Für 2016 wünsche Ihnen ein ebenso erfolgreiches Jahr!

Uwe Sievers

Bezirksbürgermeister
Stadtbezirk 10
Garath/Hellerhof



Unsere neuen Nachbarn

Unsere neuen Nachbarn

Seit ein paar Monaten bewegt uns alle das Thema Flüchtlinge. Egal wie wir persönlich dazu stehen, die Flüchtlinge sind da, und es werden noch mehr kommen. So ist es gesetzlich geregelt und das als Folge einer finsternen Zeit in unserer Heimat, als viele Menschen versucht haben, aus Deutschland zu flüchten oder später, weil sie am Kriegsende ihre Heimat in ehemals deutschen Gebieten verlassen mussten.

Wohl im September habe ich mit den ersten Flüchtlingen, die nach Hellerhof gezogen sind, Kontakt aufgenommen. Mit Hilfe der Schuh- und Kleiderspenden von Euch und dem Urdenbacher SV konnte ich sie ausrüsten. Und somit wissen die meisten von Euch, dass diese seit September bei uns sonntags Fußball spielen.

Dazu empfehle ich euch den Artikel von Markus Mauersberger zu lesen.

Ende März wird die Wohnanlage in der Duderstädter Straße bezugsfertig sein. Egal ob dort Familien oder alleinstehende Männer einziehen: Die Tage ohne geregelte Arbeit, ohne den vertrauten Freundeskreis und die gewohnte Umgebung sind sehr lang. Sich fremd fühlen, nicht verstehen, wie der Alltag so abläuft in Deutschland, der drängende Wunsch, ein geregeltes, normales Leben zu füh-

ren, ... eine schwierige Situation für jeden Flüchtling, egal welchen Alters oder Geschlechts.

Was hat das mit uns als Sportverein zu tun?

- Sport schafft eine Verbindung zwischen Menschen, die keine Sprache braucht.
- Sport schafft eine Basis, die es beiden Seiten ermöglicht, das Fremdsein zu reduzieren.
- Sport schafft es, Körper und Geist in Einklang zu bringen.
- Sport schafft es, dem Tag eine gewisse Struktur zu geben.

In Gesprächen stelle ich im Moment immer wieder fest, dass die Angst in unserer Gesellschaft und auch bei Mitgliedern unseres Vereins wächst. Für mich ist Angst ein gefährlicher Nährboden. Angst beginnt im Kopf mit den Gedanken, die ich denke. Angst als Lebensgrundgefühl ist nicht gut und schränkt mich erheblich in meinem Wohlbefinden ein. Dies kann ich in Bezug auf die Flüchtlingssituation ändern, zum Beispiel indem ich aktiv auf diese Menschen zugehe.

Ich für mich persönlich habe in den Kontakten festgestellt, dass die Flüchtlinge ganz „normale Menschen“ sind. Einige mag ich, andere weniger. Schwierig ist für



Unsere neuen Nachbarn

mich oft die fehlende gemeinsame Sprache, das gibt mir ein ungutes Gefühl. Lange miteinander schweigen und nicht wissen, was der/die Andere denkt, ist schwer auszuhalten, aber wenn ich mich entspanne, geht es und plötzlich ist alles gut.

Wer sich von meinen Worten angesprochen fühlt und eine Idee hat oder ohne eigene Idee einfach Lust hat mitzumachen: Bitte meldet Euch bei mir. Alles was wir machen, sind wichtige Schritte im Rahmen dieser riesigen Aufgabe, die Deutschland gerade zu bewältigen hat.

Ich freue mich auf Eure Resonanz, auch wenn Ihr nicht meiner Meinung seid, so ist mir Eure Meinung wichtig. Wer mich kennt, der weiß, dass ich meine Position immer verteidige, aber seid gewiss: Ich höre Euch trotzdem zu.

Mit sportlichem Gruß

Elisabeth Wicke

Jugendwart

jugendwart@hellerhofer-sportverein.de

Tel. 0211-705862

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

Düsseldorf-Sport Helmreich



**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



Praktische Integration beim Fußball

Im Herbst 2015 kam der HSV Vorstand mit der Frage auf uns zu, ob vielleicht ein paar Flüchtlinge mit uns Fußball spielen dürften. Da während dieser Zeit aufgrund der Herbstferien unsere Truppe eh etwas spärlicher besetzt war, haben wir spontan zugesagt und waren natürlich gespannt, wie das Ganze so ablaufen wird. Kurze Rede, langer Sinn: Da wir ohnehin Spieler unterschiedlicher Nationa-

litäten in unserem Kader hatten, war die Integration der Kollegen aus Syrien und Afghanistan problemlos. Platzsprache war ab sofort ein Gemisch aus Englisch, Deutsch und Arabisch, wobei „Yalla“ (arabisch für „schneller“) ein zunehmend genutztes Wort wurde. Im Vordergrund steht für alle der gemeinsame Spaß am Ball. Die neuen Spieler werden je nach Spielstärke auf die Teams verteilt, ein



praktischer Sprachkurs ist inbegriffen (z.B. Ecke, Hand, Tor, Elfmeter, drei zu zwei, Pause, Halbzeit). Wir verstehen uns prima.

Ich habe spontan einen Spieler aus Syrien hierzu angeschrieben und er hat mir Folgendes geschrieben:

„Wir sind sehr froh, dass wir zum Fußballspielen eingeladen worden sind. Wir sehnen uns nach jedem Sonntag, damit wir mit allen gemeinsam spielen können. Dann fühlen wir uns nicht als Fremde, sondern als Freunde. Vielen Dank für die Freundlichkeit. – Michael Najo –“

Markus Mauersberger

www.copyshop-benrath.de



mmczogalla@aol.com

M. Czogalla • Börchemstr. 14 • 40597 D-Benrath
Tel.: 0211 - 718 59 49 • Fax 0211 - 71 00 703

Mit Druck & Patronen!

Benrath

Büro + KopierService

Tassen



Textil



**Nach Ihren
Wünschen bedruckt**

NEU



Tintenpatronen kompatibel für:

Canon*
5 + 8, 520 + 521, 525 + 526
alle m. Chip
5 Patronen Paket 22,90 €

550 + 551, m. Chip
5 Patronen Paket 25,00 €

Epson*
711-714, 1281-1284,
1291-129
4 Patronen Paket 19,95 €

HP*
364 m. Chip
5 Patronen Paket 23,90 €

auch Brother, Lexmark



Reinschauen + Nachfragen



ZUMBA® KIDS + ZUMBA® KIDS JR.

Bei ZUMBA® KIDS für Kinder von 7-11 Jahren geht es darum, Jungen und Mädchen vielfältige Bewegungsarten zu zeigen. Ihre Koordination, Beweglichkeit und Balance wird trainiert und somit die motorischen Fähigkeiten verbessert und das eigene Körpergefühl sensibilisiert. Im Vordergrund steht dabei jedoch der Spaß! Endlich dürfen Kinder mit Freunden auf der Tanzfläche "abrocken", nach eigener Lust und Laune tanzen und sie selbst sein. Die altersgerechte Musik fördert die

Freude an Bewegung und gibt Einblicke in spannende, andersartige Kulturen. Leichte Choreographien und tänzerische Spiele bringen Erfolgserlebnisse und unterstützen das Selbstvertrauen und das Erinnerungsvermögen.

Die Party geht gleich los beim Hellerhofer Sportverein im Evangelischen Gemeindezentrum Hellerhof, Dresdner Straße 63, 40595 Düsseldorf Hellerhof.

>

Zumba



ZUMBA® FITNESS

Schluss mit dem Workout! Los geht's mit der Party! Das Tanz-Fitness-Programm basiert auf dem Prinzip fun and easy to do. Für Zumba® Fitness muss man nicht tanzen können, das wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Heiße lateinamerikanische und exotische Rhythmen aus der ganzen Welt wirken sehr motivierend und lassen die Teilnehmer alle Sorgen des Alltags vergessen. Zumba® Fitness wurde in Amerika schnell zur Sensation, denn es ist anders, spannend und geeignet für jedermann. Nun ist es auch in Deutschland weit ver-

breitet und so erfolgreich, weil es einfach Freude bringt und man währenddessen nicht bemerkt, wie schweißtreibend und effektiv es ist. Zumba® Fitness bringt Menschen jeden Alters zusammen und bietet durch die Kombination aus Cardio-Elementen, leichtem Muskeltraining und Übungen für Balance und Flexibilität ein umfassendes Training, das dem Vergnügen gewidmet ist.

Mehr erfahren unter:

<http://www.hellerhofer-sportverein.de/indoor/zumba-2280.html> oder

sara.wankmueller@uni-duesseldorf.de



Hellerhof-Apotheke
Ihr freundliches Team mit den fairen Preisen

Inhaberin: Nastaran Paibandi

Carlo-Schmid-Str. 2

Telefon & Fax: 0211 – 705 21 00

www.hellerhof-apotheke.de

Kostenloser Lieferservice
an jedem Tag bei Bestellung bis 15:00 Uhr

Öffnungszeiten:

Mo – Fr 8:30 – 18:30 Uhr

Sa 8:30 – 13:00 Uhr

Individuelle Beratung

Arzneimittelverträglichkeit
Mundhygiene & Zahnpflege
Ernährung & Diabetes-Beratung
Blutdruck- & Cholesterinmessung
Impfungen bei Nah- und Fernreisen
Madenentfernung von Kompressionsstrümpfen
Kosmetik- & Körperpflege



Teilnehmerrekord beim Weihnachtsturnier schließt turbulentes Volleyballjahr 2015 ab

Im Verlaufe des letzten Jahres gab es einige Umstrukturierungen und Neuerungen innerhalb unserer Volleyballabteilung und auch von der Flüchtlingssituation blieben wir nicht unbelastet. So musste innerhalb kurzer Zeit während der Sommerferien ein Ersatztrainingsprogramm für all unsere Mannschaften, die in der Stettiner Str. trainieren, auf die Beine gestellt werden, als diese Halle plötzlich als Flüchtlingsunterkunft gebraucht wurde. Doch dank tatkräftigem Einsatz unseres Abteilungsvorstandes und großer Hilfe von Elisabeth Wicke und Peggy Knietzsch konnten wir bis zur erneuten Freigabe der Halle nach den Herbstferien mit nur kleinen Einschränkungen im Trainings- und Spielbetrieb Unterschlupf im Burgwächter Castello finden. Hierfür auch nochmals ein großes Dankeschön an die dortigen Betreuer, Sportlehrer und den Hausmeister.

Auch in den einzelnen Mannschaften tat sich so einiges. Nachdem die Hobby-Mixed-Volleyballer in der letzten Saison gerade noch den Abstieg aus der zweithöchsten Spielklasse in Düsseldorf vermieden, konnten wir nach Saisonende Rainer Knietzsch als neuen Trainer sowie zahlreiche neue Spielerinnen und Spieler gewinnen und hoffen nun in der neuen



Die erfolgreichen U18-Mädchen

Saison auf den erfolgreichen Aufbau einer neuen Mannschaft.

Ebenfalls von einigen Personalwechseln betroffen schlägt sich unsere Damenmannschaft in der neuen Saison in der Bezirksklasse des Westdeutschen Volleyballverbandes sehr gut und steht aktuell auf dem 3. Platz. >

Volleyball



Spätestens seit diesem Jahr in Sachen Erfolg den Erwachsenen den Rang abgelauften hat aber unsere Volleyballjugend der U16 und U18. So wurden unsere U16-Mädels in der Saison 2014/2015 ungeschlagen Bezirksliga-Meister und erreichten in fast gleicher Besetzung gegen deutlich ältere Spielerinnen in der U18-Liga einen ebenfalls respektablen 4. Platz.

In der nun schon laufenden Saison 2015/16 sind die Volleyball-Mädels des HSV wieder auf Meisterschaftskurs und belegen nach der Hinrunde ungeschlagen mit 14:0 Punkten den ersten Platz, diesmal aber in der Altersklasse U18. Obwohl der größte Teil der Mädchen

noch U16 spielen könnte, hatten sich die beiden Trainer, Oliver Hüllenkremer und Oliver Kastner, dafür entschieden, in den älteren Klassen U18 und U20 anzutreten, damit sich die Spielerinnen neuen Herausforderungen stellen und weitere wertvolle Spielpraxis sammeln können.

Noch nicht am Ligaspielbetrieb teilgenommen, aber trotzdem mit großem Engagement und vor allem viel Spaß dieses Jahr zum ersten Mal dabei gewesen sind unsere Volleyballflöhe der U14 (Jahrgänge 2004-2006), die sich seit Mitte des Jahres unter Trainer Oliver Kastner mit Spiel und Spaß an den Volleyballsport herantasten und sicherlich in den nächsten

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) DEUTDE33HAN



Jahren ebenso wie unsere großen Mädels von den Gegnern in der Liga zu fürchten sein werden!

Unsere alljährliche Beachvolleyball-Clubmeisterschaft fand 2015 zeitgleich mit dem Tennis-Charity-Turnier am 22.08.2015 statt. Niklas Pfersdorf konnte seinen Titel erfolgreich verteidigen und wurde zum zweiten Mal hintereinander HSV-Beachvolleyball-Clubmeister. Auf dem 2. Platz des Turnieres landete sein Vater Ingo und bescherte so der Familie Pfersdorf einen Doppelsieg. Dritter wurde Oliver Kastner, vierter Yannick Schnat-

tenhorst und fünfter Oliver Kühnel. Beste Dame war auf dem 9. Platz Uli Tarp-Ficenc, wodurch sie unsere Beachvolleyball-Clubmeisterin wurde. Unsere Clubmeisterschaft wird seit über 10 Jahren mit immer wechselnden Partnern ausgetragen, wobei jeder seine gewonnenen Punkte immer mitnimmt. So ergibt sich eine für die Mannschaftssportart Volleyball ungewöhnliche Einzelplatzierung.

Beendet wurde dieses turbulente Volleyballjahr 2015 für uns alle mit einem Weihnachtsturnier am 20.12.2015. Vormittags versammelten sich 20 unserer kleinen



Beachvolleyball-Clubmeister Uli Tarp-Ficenc und Niklas Pfersdorf

MEIN GARTEN. MEIN PARADIES.

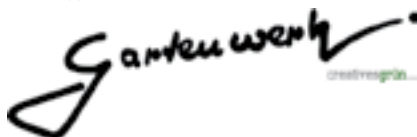
**Wir planen, bauen, begrünen
& pflegen Ihren Garten**

„Der Garten ist der letzte Luxus
unserer Tage, denn er fordert
das, was in unserer Gesellschaft
am kostbarsten geworden ist:
Zeit, Zuwendung und Raum.“

D. Kienast

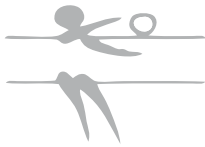
MEIN GARTENWERK

Ihr Team



fon. 0211. 700 42 85
www.gartenwerk-duesseldorf.de





Mit Spaß dabei: Die Volleyball-Flöhe mit Trainer Oliver Kastner beim U14-Turnier

Volleyballflöhe zum U14-Turnier. Sie spielten, was das Zeug hielt und durften sich danach über einen bunt gemischten Tisch voller Wichtelgeschenke freuen. Die Besten jedes Jahrganges erhielten außerdem einen singenden Weihnachtsmann (sorry dafür nochmal an die Eltern J).

Jahrgang 2004:

1. Platz: Helena Linnenbrinck (1. Platz Gesamtwertung)
2. Platz: Leah Miszewski-Hardt
3. Platz: Greta Hasenbeck

Jahrgang 2005:

1. Platz: Marlene Brüning (3. Platz Gesamtwertung)
2. Platz: Sena Özkan
3. Platz: Zehra Öztürk

Jahrgang 2006:

1. Platz: Lea Kastner (2. Platz Gesamtwertung)
2. Platz: Sura Nurlu
3. Platz: Chantale Rösche

Ab 13 Uhr versammelten sich dann die größeren Volleyballer zum zweiten Teil



unseres Weihnachtsturniers. Hier starteten aus der Damenmannschaft, der Hobby-Mixed-Mannschaft, der U16/U18 sowie der Abteilung Beachvolleyball sage und schreibe 26 Spielerinnen und Spieler und sorgten somit für einen neuen Teilnehmerrekord! Mit guter Musik, selbstgebackenem Kuchen und Plätzchen und viel Spielspaß wurde auf drei Feldern gleichzeitig gebaggert, gepritscht und geblockt. So verging die Zeit bis 18 Uhr wie im Fluge und nach insgesamt 16 Spielrunden in toller Atmosphäre standen die Sieger fest. So gewann unser

Jugendtrainer Oliver Hüllenkremer als ‚Bester Herr‘ die Gesamtwertung, dicht gefolgt vom Zweiten Oliver Kastner. Den dritten Platz belegte unsere ‚Beste Dame‘ Elly Knietzsch und Tina Jablonski wurde ‚Beste U18-Spielerin‘. Auch hier durfte anschließend ein bunter Geschenketisch geplündert werden, wenn sich auch mancher dank des „Schrottwichtels“ wohl freiwillig lieber keines der Geschenke ausgesucht hätte...

Abteilung Volleyball
Julia Fröbel und Oliver Kastner



„Charity Düsseldorf-Süd e.V.“ – Das Tennis-Turnier zum zehnjährigen Bestehen der Organisation war wieder ein voller Erfolg

Das Wetter am 22.08.2015 war toll, und somit stand einem Gelingen des 10. Tennis-Turniers des Charity Düsseldorf-Süd e.V. nichts entgegen.

Die vielen und engagierten Helfer waren bereits seit dem Vortag damit beschäftigt, alles für das Jubiläums-Turnier vorzubereiten. Bierbänke und Tische wurden aufgestellt, Pavillons und der Grill wurden aufgebaut, Spielpläne aufgehängt und

was sonst noch so alles vor einem solchen Turnier zu tun war, wurde von den Helfern mit der inzwischen erworbenen Routine schnell und gewissenhaft erledigt.

So war dann auch alles vorbereitet, als sich ab 10 Uhr Gäste und Spieler zahlreich auf der Anlage des Hellerhofer Sportvereins einfanden.

Das Turnier wurde von 24 Paarungen ausgetragen und das Startgeld von 10 Euro





Tennis

kam, wie auch alle übrigen Spenden und Einnahmen des Tages, den verschiedenen wohltätigen Zwecken zugute. Hierbei wurde, wie auch in den vergangenen Jahren, besonders darauf geachtet, dass vor allem Kinder im Düsseldorfer Süden bedacht wurden. Motto: „Vor der eigenen Haustür ist die Not auch groß“.

Das Tennis-Turnier wurde aufgrund des guten Wetters und der insgesamt etwa zweitausend Gäste zu einem tollen Familienfest. Essen und Getränke gab es zu den bekannt günstigen Preisen, und auf dem weitläufigen Gelände fanden diverse Aktivitäten für Groß und Klein statt. Bullenreiten, Hüpfburg, Kinderschminken, Beachvolleyball und Feldhockey zählten zu den Highlights.

Auch die Tombola mit Preisen im Wert von insgesamt 25.000 Euro war ein voller Erfolg. Zu den Hauptgewinnen gehörten Fluggutscheine, ein Cabrio für ein Wochenende oder eine Fahrt auf dem Nürburgring - um nur einige der tollen Preise zu nennen.

Ein weiterer Programmpunkt am Nachmittag war die offizielle Scheckübergabe an die verschiedenen Organisationen wie beispielsweise die Brücke 2000, die Kindertafel und das ambulante Kinderhospiz. Besondere Freude kam bei Stefan Lojak und seiner Frau auf, die die Kinderwohngruppe „Benjamin“ in Hassels

betreuen. Nachdem Sie bereits im April einen Scheck über 2.000 Euro für den langersehten gemeinsamen Italien-Urlaub erhalten hatten, kam am Turnier-Tag nochmals ein Scheck über 1.000 Euro für die Kosten vor Ort hinzu.

Wenn man bedenkt, dass beim ersten Charity Tennis-Turnier vor zehn Jahren noch ein Erlös von 4.900 Euro zusammen gekommen war und in diesem Jubiläumsjahr bereits 55.000 Euro gespendet und gesammelt wurden, lässt sich die Erfolgsgeschichte des Vereins Charity Düsseldorf-Süd gar nicht hoch genug einschätzen. Das Gesamtspendenaufkommen der letzten zehn Jahre ist inzwischen auf insgesamt ca. 300.000 Euro aufgelaufen, die gespendet wurden. Was für ein toller Erfolg für Peter Scholtysik, seine Frau und die vielen Helfer! Und was für ein Glück für die mit Spenden bedachten Kinder und Organisationen im Düsseldorfer Süden!

So sah es auch Oberbürgermeister Thomas Geisel, der ebenfalls zu den Gästen an diesem Tag zählte und der lobende Worte für das ehrenamtliche Engagement von Peter Scholtysik und sein Team fand.

Auf sportlicher Ebene seien noch Julie Nikolaus und Oliver Schwethelm zu nennen, die die Hobbyrunde des Tennis-Turniers gewannen, sowie Mario Reich und Philipp Schmitz-Weiß als die Sieger der Turnierreunde.

Karsten Jost



Kochtopf zum Sechsten

Wir Frauen können wirklich stolz sein auf uns! Bereits zum sechsten Mal konnten wir im Sommer 2015 unseren „Kochtopf“ ausspielen.

Natürlich gebührt unser Dank Uschi Ern und Elvira Johanning, die sich wie immer mit Herzblut für das Stattfinden dieses Turnieres eingesetzt haben, sowohl im Vorfeld bei der Organisation als auch hinterher bei der Abschlussfeier.

Vor dem Feiern mussten wir natürlich auch noch Tennis spielen, jede Teilneh-

merin fünf Mal mit wechselnden Partnerinnen bzw. Gegnerinnen. Inzwischen haben die meisten Kochtopf-Spielerinnen Routine beim Verabreden, und man kennt seine Pappenheimer. Sicher, es ist immer wieder lästig, wenn ein mühsam gefundener Termin abgesagt und neu verabredet werden muss. Es lief etwas zäh an, bis die Zeit zum Ansetzen von Spielen langsam knapp wurde. Aber letztendlich hat in einem grandiosen Endspurt und mit Hilfe von Petrus doch jedes Spiel stattfinden können, und unser Turnier endete pünktlich - mit einem „Fotofinish“!



Tennis

Bei gleicher Punktzahl hat dann das „Torverhältnis“ zwischen den beiden punkt-höchsten Spielerinnen entschieden, und so prangt für 2015 der Name von Justine Mühlenbach auf dem Kochtopf. Als 2. Siegerin wurde Regina Schaddach natürlich ebenfalls geehrt. Und weil ich dieses Mal am Termin der Abschlussfeier glücklicherweise nicht im Urlaub war, konnte ich dabei sein, wie wir nicht nur alle möglichen Preise verliehen bekamen, sondern auch die verschiedenen köstlichen Suppen verspeisen durften und dazu natürlich die diversen Flaschen Mumm geleert haben.

Es war - wie immer - schön, aber ein ganz besonderes Highlight haben Uschi und Elli mit dem Schrottwichteln gesetzt! Diese Variante (mit Würfeln und Tauschen) war mir neu, es hat allen mächtig viel Spaß gemacht.

Übrigens behaupten böse Zungen, ich bezahlte meinen Obolus von 5 € nur, um fünf Mal frei Sekt trinken zu können! Das stimmt so nicht, ich habe auch mal gewonnen :-) ...und bin gespannt auf 2016.

Jutta Jäger

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



Erweiterung des Tennisangebotes für Kinder und Jugendliche



Am 23.04.2016 startet die neue Freiluftsaison der Tennisabteilung mit einem Eröffnungsturnier. Gleichzeitig findet wieder unser Schnuppertag für Kinder und Jugendliche statt.

Hier kann jedes Kind und jeder Jugendliche unter Anleitung der Trainer P. Scholtysik und P. Herring unverbindlich das Tennisspielen ausprobieren. Tennisschläger und Bälle stehen für alle bereit. Gleichzeitig kann

unsere schöne Anlage in Augenschein genommen werden.

In diesem Zusammenhang weisen wir auf zwei Besonderheiten hin:

1. Kinder unter 18 Jahre, die bis zum 31. Mai 2016 Mitglied der Tennisabteilung werden, sind für 2016 vom Beitrag befreit.
2. Zum weiteren Ausbau des Kinder- und Jugendbereichs bieten wir erstmalig für Tennismitglieder unter 18 Jahren folgende Trainingsangebote an:
 - Sommertraining**
 - Training von Mai bis September
 - 1x pro Woche in einer Vierergruppe
 - Feste Trainingszeiten
 - Kein Training in den Schulferien und an Feiertagen
 - Preis: 100 € / Person
 - Wintertraining in der Halle**
 - Training von Oktober bis April
 - 1x pro Woche in einer Vierergruppen
 - Feste Trainingszeiten
 - Kein Training in den Schulferien und an Feiertagen
 - Preis:
 - > Trainingszeit Mo-Fr. bis 17 Uhr
250 €/Person
 - > Trainingszeit Mo-Fr. ab 17 Uhr
290 €/Person
 - > Trainingszeit Sa.
258 €/Person

René Dienemann

EXKLUSIV Die Düsseldorf-EDITION.



So individuell wie Sie – die neuen Motiv-Kreditkarten!

Alle Infos und viele weitere Motive* unter: www.sskduesseldorf.de/motivkarte



Wenn's um Geld geht

**Stadtsparkasse
Düsseldorf**

*Alle Motivkarten sind als MasterCard und als VISA erhältlich.



Zehn Jahre Tennis-Hobby-Damen-Mannschaft

Am 19. Juli 2006 steht ein dickes rotes Kreuz im Jahreskalender des Hellerhofer Sportvereins: Eine zweite Hobby-Mannschaft hatte sich im Vorjahr gegründet und bestritt zum ersten Mal ein Spiel innerhalb der offiziellen Hobby-Runde des TVN. Ein wenig „Muffensausen“ hatten unsere acht Damen schon, als sie erstmalig gegen „Fremde“, nämlich gegen die Hobby-Mannschaft der Düsseldorfer Tennisfreunde antraten. Schließlich waren die meisten von uns erst fortgeschrittene Anfängerinnen mit geringer Spielerfahrung. Aber die Nervosität hielt sich in Grenzen, denn der Spaß am Spielen mit neuen Gegnerinnen überwog eindeutig.

... Und der Spaß überdauerte nicht nur das Jahr 2006: Allein zehn Spielerinnen aus dem ersten Jahr der Mannschaft sind auch heute noch dabei. Und seit einigen Jahren gibt es auch keine Fluktuation mehr. Die Mannschaft steht, hält zusammen und harmonisiert bestens. Es ist zu hoffen, dass sich das aktuelle **Projekt „Zweite Hobby-Mannschaft“** (die damals „Erste“ spielte längst in der Meden-Runde) mit all den „Versprengten“ und „Mannschaftslosen“ wie vor zehn Jahren realisieren wird. Wer Lust hat, möge sich unverbindlich bei **Karin van Laack** Tel. 0211/704355, mobil: 0177-5355789, E-Mail: karinvanlaack@gmail.com mel-



den. Visionen einer wunderbaren Kooperation mit der „Ersten“ (und derzeit einzigen) oder eines kleinen internen Turniers „Erste“ gegen „Zweite“ stehen schon am Himmel.

Wie das allererste Spiel ausging? Zufällig ist bekannt, dass wir sogar gewonnen haben. Die restlichen Ergebnisse von zehn Jahren Hobby-Spielen schlummern in den Archiven des TVN (oder auch nicht). Sicher haben wir Dutzende Spiele souverän gewonnen aber auch ebenso glorreich verloren. Viel wichtiger als das Ergebnis war uns, dass wir als Mannschaft auftreten, Däumchen drücken und gemeinsam feiern konnten, egal ob Siege oder Niederlagen.

So war es zwingend, dass unser Zehnjähriges gebührend befeiert werden musste. Aber wie? Uns schwebte eine hübsche Mixtur vor: ein wenig Sportliches, ein wenig Event, ein wenig Schlemmen, ein wenig (nein: viel) Schnattern. Was daraus wurde?

Gemeinsam fuhren wir mit den Fahrrädern zum Unterbacher See, um dort das Party-Floß zu bevölkern. Sogar Petrus war mit von der Partie, denn er gönnte uns mitten in einer tagelangen Schlechtwetterperiode an diesem Nachmittag sogar einige Sonnenstrahlen. So ließen wir uns von dem „Flößer“ schippern, tranken Kaffee, aßen mitgebrachten Ku-



Die neue „Uniform“ der Hobby-Mannschaft

chen, stießen mit obligatorischem Sekt auf unser Zehnjähriges an, genossen das ruhige Dahingleiten in den windstillen Buchten, ließen uns den Wind auf „offener See“ um die Ohren fegen, staunten über die abwechslungsreiche Uferlandschaft, schauten den Schwänen mit ihren Küken zu, entdeckten Schildkröten auf schwimmenden Baumstämmen, lauschten den Erklärungen unseres netten Bootsführers, suchten vergeblich nach Badegästen im Schwimmbad, winkten den fröhlichen Gästen einer Grillparty am Ufer zu ... Und abends ging es weiter im Vereinsheim mit einem köstlichen Überraschungs-Buffer, Dankesworten an unsere Mannschaftsführerin Elli, Erinnerungen an die letzten zehn Jahre, ein Prosit auf die nächsten zehn und Schnattern und Schnattern...

Übrigens: Wer noch Bedarf hat: Man kann auf dem Party-Floß auch heiraten!

Uschi Ern

NEUBEBAUUNG - AM TURNISCH - DÜSSELDORF



MIKSCH - RÜCKER - MALCHARTZECK ARCHITEKTEN
MALKASTENSTRASSE 3 · 40211 DÜSSELDORF
TEL. 0211-3111570 · FAX 0211-31115711
architekten@mmm3.de · www.mmm3.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

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 Emil-Barth Straße	Mittwoch	16:30 - 18:15 18:15 - 20:00	Susanne Mauersberger	susanne.mauersberger@web.de
Jugendliche ab 15 Jahre		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		
Kindturnen 4-6 Jahre		Mittwoch	17:00 - 18:00		
Ball, Bank, Bock & Co	Sporth. Emil-Barth Straße	Montag	16:30 - 18:00	Nicole Fuchs	n.fuchs@online.de
Fitnessstraining Erwachsene	Grundschule	Montag	20:00 - 21:15	Marion Juraschek	Karl Bock (704698)
Wirbelsäulengymnastik	Adam-Stegerwald-Str. 14	Donnerstag	19:15 - 20:15	Michael Machwitz	7185193
Zumba	Ev. Gemeindezentrum	Mittwoch	18:00 - 19:00	Sara Wankmüller	indoor@hellerhofer-sportverein.de
Zumba Kids	Dresdener Str. 63	Mittwoch	19:00 - 20:00		
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	0179-101 48 32
Mädchen 10-12 Jahre		Dienstag	17:00 - 18:45	Oliver Kastner	0177-6 48 45 53
Mädchen 10-12 Jahre		Freitag	18:00 - 19:45	Oliver Hüllenkremer	0162-4 14 49 89
Mädchen 13-17 Jahre		Dienstag	18:45 - 20:45	Oliver Kastner	0177-6 48 45 53
Mädchen 13-17 Jahre		Donnerstag	18:00 - 20:00	Oliver Hüllenkremer	0162-4 14 49 89
Hobby-Mixed-Mannschaftstraining	Kath. Grundschule ³	Dienstag	20:00 - 22:00	Rainer Knietzsch	0173-993 60 37
Hobby-Mixed Fortgeschrittene		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	0179-101 48 32
BEACHVOLLEYBALL					
12 - 99 Jahre	Sportanlage ¹	Im Sommer täglich n. 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	20:00 - 22:00	Dominique Privou	0157 - 88 76 71 62
		Fr	19:00 - 22:00		
Jugend		Mi	18:00 - 19:30		
		Fr	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	siehe Homepage	Keine Anfänger!			

HUNDESPORT (HAPPY FEET), SPORTANLAGE¹

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

In Hellerhof

und Wersten:

- 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



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



Lust auf stressfreies Frauentennis?

Wer keine Lust (mehr) auf Medenspiele hat oder noch nie solche Ambitionen hatte, kann locker und stressfrei in einer sog. Hobbyrunde Tennis spielen. Dort wird alles nicht so tierisch ernst genommen.

Wie im Verein bekannt ist, haben wir seit 10 Jahren eine richtig lebhafte, erfolgreiche und auch lustige Damen-Hobbymannschaft, die seit Jahren auch in der Hobbyrunde des Tennisverbandes Niederrhein spielt. Die Geselligkeit und der Zusammenhalt dieser Truppe sind legendär.

Zwar hat diese Mannschaft immer wieder neue Mitspielerinnen aufgenommen, aber bei inzwischen 17 Spielerinnen ist die Gruppe für weitere Aufnahmen einfach zu groß. Die Trainingszeiten und der Spielbetrieb sind bei einer zu großen Anzahl von Spielerinnen nicht mehr befriedigend zu handhaben.

Von verschiedenen Seiten ist deshalb der sinnvolle Wunsch geäußert worden, eine neue, weitere Damen-Hobbyspielrunde ins Leben zu rufen. Innerhalb einer solchen Gruppe kann man sich prima an einem festen Tag zum gemeinsamen Training treffen. Man kann problemlos Unterschiede in der Spielstärke ausgleichen, indem stärkere Spielerinnen auch mal mit schwächeren spielen, die davon auf Dauer bestimmt profitieren. Später kann

entschieden werden, ob man als Mannschaft bei der Hobbyrunde des Tennisverbandes mitmacht oder ob man es bei den internen Spielen belassen will. Außerdem lernt man leichter andere Spielerinnen kennen, zu denen sich vielleicht sonst ein Kontakt nicht ergeben hätte. Und last but not least: Man kann nach dem Spiel auch noch richtig nett im Sonnenschein zusammen sitzen und miteinander quatschen – mit Kaffee, Kuchen, Sekt oder auch ohne! Auch außerhalb des Tennisplatzes sind gemeinsame Aktivitäten möglich. Der Abteilungsvorstand unterstützt dieses Vorhaben ausdrücklich.

Eine der bereits bekannten Interessentinnen ist unsere Vereinskollegin Karin van Laak, übrigens auch als Bogenschützin aktiv, die sich bereit erklärt hat, die Gründung einer weiteren Hobbygruppe zu koordinieren.

Also, liebe an Tennis interessierte Frauen innerhalb und außerhalb des Hellerhofer SV: Wenn ihr Interesse habt, in der neuen Hobbyrunde mitzuspielen (keine Berührungsangst, Spielstärke spielt allenfalls eine untergeordnete Rolle) meldet euch vorab mal bei

Karin van Laak

Telefon: 0211 704355

E-Mail: karinvanlaak@googlemail.com

MIT
PASSION
FÜR DAS **HANDWERK**

...UND
BEGEISTERUNG
FÜR DEN SPORT!

*Wir wünschen allen
Hellerhofer Sportlern eine
erfolgreiche Saison und freuen
uns auf ihren Besuch in unserer
TRADITIONSBÄCKEREI **PASS***

werden Sie Fan:

 [FB.COM/BAECKEREIPASS](https://www.facebook.com/BAECKEREIPASS)
WWW.BAECKEREI-PASS.DE

PASS 
IMM TRADITIONSBÄCKER



Altes und Neues von Happy Feet

Wie heißt es so schön? Ein Haus bauen, eine Familie gründen, einen Baum pflanzen....

Aber so einfach ist das nicht immer. Wir haben erst eine Familie = happy feet gegründet, dann ein wenig Flurbereinigung betrieben und dann wahrlich ein Haus gebaut!

Es war in diesem Sommer ein reges Treiben auf der Hundewiese. Hütte weg, Zaun weg, Hügel weg, neue Hügel hin, Zaun wieder aufstellen, Bauwagen hin, Zaun

weg, Holzhaus hin, Zaun muss noch hin, neuer Zaun kommt, dafür muss der alte weg

Irgendwie war das Ganze sehr „Zaunlastig“, so könnte man meinen. Egal, das schaffen wir. Und wie wir das schafften, mit so viel tatkräftiger Unterstützung! Bei Wind und Wetter, Sonne und Regen kamen sie früh morgens und blieben bis abends spät, hackten sich durch knochenharten Boden, wühlten sich durch den Schlamm, nahmen Hitze und später Käl-



te auf sich, blieben alle ohne erkennbare Blessuren, brachten Kuchen und Brötchen für die Verpflegung, Familienangehörige wurden eingespannt, hämmerten, pinselten, schaufelten und lauschten den Anweisungen der Bauleiter... ein tolles Team, eine tolle Teamarbeit!

Wo Stillstand einkehrt, ist nicht mehr viel los und das können wir von uns wahrlich nicht behaupten.

Und zwischen all dem Treiben konnten wir weiterhin mit unseren Vierbeinern trainieren: Agility, Crossdogging, Ralley Obedience, Geruchserkennung, Apportieren



und in den Wintermonaten gemeinsame Erlebnispaziergänge mit bis zu 12 Hunden standen auf dem Jahresprogramm.

Es wird so weitergehen, denn nicht immer muss etwas Neues das Alte ablösen oder ersetzen. Unser Konzept hat sich bewährt: Klasse statt Masse, so soll es bleiben. Die Teilnehmerzahlen in den Trainingsgruppen sollen nicht größer werden.

Um unser Angebot noch ein wenig interessanter zu machen, werden wir übers Jahr verteilt Kurse und Seminare anbieten mit wechselnden Schwerpunkten. Nun denn, packen wir's an.

Eure Sylvia Spelsberg



Wir ♥ Lebensmittel.



Rath

Düsseldorf-Hellerhof, Carlo-Schmid-Str. 1
Telefon: 0211 70 90 796

Öffnungszeiten: Mo-Fr. 08.00 bis 20.00 Uhr
Sa. 07.00 bis 20.00 Uhr



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



Bogensport – Gesundheit für Körper, Geist und Seele

„Allerweltsprobleme“ wie Rückenschmerzen, Nervosität und Stress entwickeln sich mehr und mehr zu einer neuen Volkskrankheit.

Der aufrechte Gang, schlechte Sitzgewohnheiten und zu wenig Bewegung, immer höhere Ansprüche in der Arbeitswelt, in der Familie und sogar in der Freizeit... Stress ist längst kein Modebegriff mehr. Immer mehr Menschen, denen es nicht gelingt, einen Ausgleich zu den Ansprüchen des Alltags zu finden, haben mit belastendem Stress zu kämpfen.

Bogensport liegt im Trend

Auf der Suche nach einer Möglichkeit, etwas für Körper, Geist und Seele zu tun,

wird der Bogensport aus gutem Grund zunehmend zum Trendsport. Den Alltagsstress hinter sich lassen und die innere Mitte finden ist unter anderem eine Maxime des Bogensportes. Beim Bogensport werden Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht.

Da fast jeder zwischen acht und achtzig Jahren das Bogenschießen erlernen kann, bietet der Bogensport somit Menschen jeder Altersgruppe die Möglichkeit neue Energie für den Alltag zu tanken.

Für einen gesunden Rücken

Der Bogensport ist besonders gesund für die Rückenmuskulatur: „kontrollierte Aktion und Reaktion der Muskulatur stärkt



den Rücken und entlastet damit die Wirbelsäule.“ Viele Schützen berichten von einer Besserung bei bestehenden Rückenproblemen.

Ständig wiederholte Bewegungsabläufe beansprucht Muskelgruppen und baut jene auf, von deren Existenz mancher gar nichts ahnt. Das macht den Bogensport gerade für Menschen interessant, die viel am Schreibtisch arbeiten. Am Schreibtisch sitzt man meist nach vorn gebeugt, beim Bogensport „öffnet man sich“ und streckt dabei den Brustkorb, was für viele Menschen eine positive Körpererfahrung ist!

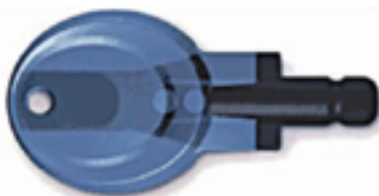
Nur für wenige Krankheitsbilder oder Handicaps, wie zum Beispiel Schulterverletzungen und Halswirbeloperationen, ist der Bogensport kontraindiziert.

Gut aussehen wollen ist wichtig

Die ästhetische Wirkung des Bogensportes ist ebenfalls ein wichtiger Anreiz, den Umgang mit Pfeil und Bogen zu erlernen. Es sieht sehr harmonisch aus, wenn der Schütze an der Schusslinie steht, sich sammelt, seinen Bogen spannt und der Pfeil dann schließlich ins Ziel fliegt.

„Die Bereitschaft, sich auf diese Harmonie einzulassen, muss der Bogensportler mitbringen“. Gut aussehen wollen, es gut machen wollen, sind wichtige Voraussetzungen für die Harmonie von Körper, Geist und Seele, ohne die ein guter Schuss nicht möglich ist.

Siegfried Thiele



Blue Chip:
Den macht uns keiner nach

Holthausener Schlüsseldienst e. K.

Inh. Ingrid Brunn

HSD
Service-Zentrale
Telefon 02 11/79 16 16
Telefax 02 11/79 18 79

Filiale Eller
Gumbertstraße 143
40229 Düsseldorf
Telefon 02 11/220 12 55

Filiale Wersten
Kölner Landstraße 273
40589 Düsseldorf
Telefon 02 11/979 10 91
Telefax 02 11/979 10 92

www.brunn-sicherheitstechnik.de
E-Mail: brunnhsd@aol.com

**Türöffnungen auf Anfrage von
09.00 bis 18.30 Uhr**

Ihr Partner für Sicherheit seit 1980



Allein in der Männerwelt

Die 1. Herren-Hockey-Mannschaft des Hellerhofer Sportvereins wird seltsamerweise von zwei Mädchen verstärkt. Wir, Dina und Marie, waren leider nicht imstande, zu zweit eine Hockey-Damenmannschaft zu melden. Aber glücklicherweise gab es eine sehr gute Alternative, wir können in der Herrenmannschaft mitspielen.

Jetzt haben wir unsere Jungs gut im Griff und gehören zu der Mannschaft wie jeder andere auch.

Inzwischen spielen wir beide seit drei Jahren mit den Jungs und seit einem Jahr auch bei den 1. Herren und es macht uns sehr viel Spaß. Auch wenn es Damenmannschaften in der Nähe gibt, wollen wir beide gar nicht mehr woanders spielen.



Mit den Herren kann man super viel Spaß haben, ein bis zwei Bier trinken und als eine Mannschaft funktionieren. Besonders Mannschaftsabende sind niemals langweilig und zeigen den guten Zusammenhalt, so dass wir nicht nur auf dem Spielfeld Spaß zusammen haben können. Auch bei Spielen geben wir unser Bestes und können ganz gut mithalten. Es ist nicht zu brutal für uns, auch wenn die

Gegner am Anfang schon mal ein wenig verwirrt sind, dass wir auch dabei sind.

Vor den Spielen können wir dann immer schmunzeln, wenn es wieder heißt „Wir begrüßen die gegnerische Mannschaft mit einem einfachen: Tag Jungs und Mädels“ und wir nicht einfach vergessen werden.

Dina Kunze und Marie Ley

Am Rande des Naturschutzgebietes Urdenbacher Kämpfe. Mit Blick in die Reithalle von Gut Hellerhof. Private- und Firmenfeiern. Große Außen-Terrasse. Wechselnde Wochenkarte. Durchgehende Küche. Wander- und Radwege ab dem Restaurant.



Hellerhof's Café & Restaurant

Inhaber Stefanie u. Wilhelm Münch
Rudolf-Breitscheid-Straße 71
40595 Düsseldorf

Telefon: 0211 20071603

Fax: 0211 20071602

kontakt@restaurant-hottehü.de



Unsere Öffnungszeiten:

Täglich ab 16:30 Uhr geöffnet. Samstag und Sonntag ab 12:00 Uhr geöffnet.

Durchgehend warme Küche bis 21:30 Uhr. Dienstag Ruhetag.

Jeden 1. Sonntag im Monat Brunch von 10:00 bis 14:00 Uhr.

Jeden Montag ab 16:30 Uhr Reibekuchen!



Die unbeugsamen Hockey-Cracks vom HSV

Ganz Düsseldorf ist von den übermächtigen Hockeyteams DHC, DSD und DSC besetzt. Ganz Düsseldorf? Nein! Ein von unbeugsamen Schlägerschwingern bevölkerter Kleinstadtteil der Landeshauptstadt hört nicht auf, den großen Balljägern Widerstand zu leisten und ihnen auf dem Platz alles abzuverlangen.

Die Hockeyabteilung des Hellerhofer SV fährt mittlerweile seit vielen Jahren hervorragende Resultate ein und verbindet Ambitionen mit einer familiären Atmosphäre. Hockey in Hellerhof – das ist ein Erfolgsmodell!

Im Düsseldorfer Süden lernen Kinder schon in ganz jungen Jahren die Faszina-

tion dieses rasanten Sports kennen, der auch national sehr viele Anhänger gewonnen hat. Hockey ist die erfolgreichste Mannschaftssportart Deutschlands. Die deutsche Herren-Nationalmannschaft hat bereits viermal bei Olympischen Sommerspielen Gold geholt, die deutschen Damen einmal. Im Jahr 2013 sicherten sich sowohl die Damen als auch die Herren den EM-Sieg. In wenigen Monaten, bei den Olympischen Spielen von Rio de Janeiro, zählen beide Teams wieder zu den Favoriten. Die deutschen Herren können sogar den Titel-Hattrick schaffen – nach beeindruckenden Siegen in Peking im Jahr 2008 und in London 2012.

Hockey ist eine athletische Sportart, die Kinder dazu einlädt, sich richtig auszu-



toben. Schon im Alter von vier bis fünf Jahren können sie mit dem Training beginnen. Wer sich für den Kunstrasenspaß entscheidet, macht Bekanntschaft mit einem intelligenten Spiel, in dem es darauf ankommt, Situationen blitzschnell zu erkennen und Entscheidungen zu treffen. Die Akteure vereinen Dynamik, taktisches Verständnis sowie teils komplexe Bewegungen und bringen diese Fähigkeiten in ein Mannschaftsgefüge ein. Die Kinder werden also körperlich und intellektuell gefordert – und sie bekommen schnell einen Eindruck davon, welche

Ziele sich gemeinsam mit einem funktionierenden Team verwirklichen lassen.

Die Hockeyabteilung des Hellerhofer SV zählt aktuell 136 Mitglieder. Dank des großen Engagements der Trainer konnten in der vergangenen Feldsaison insgesamt zehn Mannschaften gemeldet werden. Drei Teams gingen zum ersten Mal an den Start:

- eine Bambini-Mannschaft, deren Knirpse mit viel Engagement und Begeisterung bei der Sache waren



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!



- eine weitere Mädchenmannschaft, weil sich die Zahl der weiblichen Hockeyspielerinnen erfreulich positiv entwickelt hat und die Mädels so begeistert von ihrem Sport sind, dass sie sich neben dem Training eifrig der Mund-zu-Mund-Propaganda widmen, um diese Mannschaftszahl mindestens aufrecht zu erhalten
- eine neu zusammengesetzte Herrenmannschaft, die mit ihrer Teilnahme an der 2. Verbandsliga garantiert, dass der Hockeynachwuchs „Erwachsenen-Hockey“ auf dem eigenen Vereinsgelände hautnah miterleben kann (der Trainer bescheinigt den Neulingen großes Potenzial)

Darüber hinaus freuen wir uns aber auch über die Erfolge der bereits etablierten Teams. Beispiele: der Endrundeneinzug der Knaben C, die Tabellenführung der spontan zusammengewürfelten Mannschaft der Knaben A, der Endrundeneinzug der Knaben B in der Oberliga und die Siegesserie der Knaben D in der Feldsaison.

Was aber wäre unser Sport ohne den gemeinsamen Spaß? Ohne geselliges Miteinander und Treffen zum Klönen und Erfahrungsaustausch? Im Laufe der Jahre haben sich rund um unser Rasenareal viele liebgewonnene Traditionen entwickelt, die auch im vergangenen Jahr

wieder einen festen Platz im Monatskalender hatten.

So konnten wir die Zusammenarbeit mit den Hellerhofer Kindergärten fortführen und beendeten das Programm erneut mit einem munteren Turniernachmittag, an dem die Kindergartenkinder ihren Eltern stolz das Erlernte zeigten. Die Feriencamps für Mitglieder und Nicht-Mitglieder waren ebenfalls aufs Neue ein voller Erfolg. Und bei den Eltern-Kind-Hockey-Nachmittagen im Hochsommer zeigte der Nachwuchs seinen Eltern, dass auch große Hitze den Bewegungsdrang nicht bremsen kann, wenn kalte Getränke und Tore in Reichweite sind und Leckeres vom Grill als Belohnung lockt.

Erstmals organisierte unsere Abteilung für die Hockey-Kinder einen eigenen Spielenachmittag mit vielen verschiedenen Aktivitäten und leckerem Stockbrot.

Dass die Hockeyfreunde des Hellerhofer SV so einiges auf die Beine stellen, hat sich herumgesprochen. Folge: Wir wachsen. Um den gestiegenen Anforderungen der vielen unterschiedlichen Mannschaften gerecht zu werden, soll es deshalb Extra-Unterstützung im Trainerstab geben. Wir arbeiten daran, zusätzliche gut ausgebildete Coaches zu finden, die unsere Talente weiter formen und neuen Spielern die Grundfertigkeiten beibringen.



Die Hockeycamps in den Oster- und Sommerferien werden wieder stattfinden. Zusätzlich bieten wir zwei Hockeycamps ausschließlich für Mitglieder an - eines in den Osterferien und eines mit Übernachtung in der Jugendherberge Velbert in den Herbstferien.

Wir haben schon viel erreicht, wir sind größer geworden, aber wir haben noch Kapazitäten. Unsere Mitgliederzahlen wollen wir mit dem Verteilen von Flyern und mit werbenden Aktionen in Schulen und Kindergärten weiter steigern. Erfahrungen haben gezeigt, dass persönliche

Kontakte die Mitgliederakquise am effektivsten vorantreiben. Deshalb würden wir uns freuen, wenn ihr uns hier aktiv unterstützt.

Wir danken für ein tolles Jahr 2015 und blicken mit Optimismus und Freude ins neue Jahr 2016. Die unbeugsamen Hockey-Cracks im Düsseldorfer Süden werden weiter alles daransetzen, es den großen Teams der Stadt auf dem grünen Untergrund so schwer wie möglich zu machen.

Verena Lemkuhl



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

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



Was bleibt, ist die Erinnerung und der Muskelkater

Das größte Problem bei einer Wanderung ist es, den ersten Schritt zu tun.

Wir kennen es, jedes Jahr so um den 29./30. Dezember herum gibt es gute Vorsätze für das neue Jahr. Einer findet sich besonders häufig auf der Wunschliste: Mehr Bewegung. Und was liegt da näher als dies mit guten Freunden zu machen, die man auch gleich von diesen löblichen Absichten informiert. Dies geschieht

wohl aus der altbekannten Erkenntnis: „Vorfreude ist die schönste Freude“. Das Problem: Oft bleibt es bei der Vorfreude.

Nicht so, wenn man „echte“ Freunde hat, die einen in unangenehmer Weise an diesen guten Vorsatz erinnern. Und endlich, am 13. Juni war es dann soweit: Lothar trat leibhaftig seine erste Wanderung für das Jahr 2015 an. Um in Lothars Hamburger-Heimat-Jargon zu bleiben: Er fühlte



sich von Klaus mehr „schanghait“ als redlich überzeugt.

Was soll es: Am Startpunkt in Gerresheim am Gödinghofer Weg war eine muntere Truppe von Hellerhofern bereit, sich den Anforderungen des Tages zu stellen. Zu Beginn berichtet Tourenleiter Klaus noch Wissenswertes über den Weg und das seitwärts liegende ehemalige Servitinnen-Kloster, eine ehemalige Jugendbildungsstätte, während der Blick von Lothar die sanfte Steigung kritisch musterte und er skeptisch fragte: „Dort soll es raufgehen?“ Ja, sicher! Und los ging es. Bald ist die „Höhe“ erklommen und nach rechts ergibt sich ein weiter Blick über Unterbach, die Tiefebene des Rheins und das anschließende Rheinische Braunkohlenrevier mit den imposanten, in den Himmel ragenden Braunkohle-Kraftwerken. Regina munter voran, geht es im ruhigen Schritt weiter. „Schwitzt ihr auch so?“ versucht Lothar sich die ihm völlig unerklärlichen unterschiedlichen Erschöpfungszustände zwischen ihm und den anderen zu erklären. Er ist irgendwie kaputt und schweißgebadet. Gegenfrage: „Lothar, gab es gestern was zu feiern?“

Über den Hochfeldweg ging es hinunter nach Ten Ofen. Welch ein Ausblick über das weite Land! Weiter über den Ankerweg zur Alten Schule in Bruchhausen, in dem inzwischen das Naturschutzzentrum Bruchhausen untergebracht ist und wo

ein Schild prangt: „Heute Tag der offenen Tür mit Speisen und Getränken!“ „Hier müssen wir unbedingt Pause machen“, meint Lothar. Und es fängt tatsächlich an zu regnen. Eine Pause! Eine Pause! - Uns bleibt nichts anderes übrig! Kaffee, Kuchen, wir nutzen das Kuchen-Büfett.

Ordentlich gestärkt geht es anschließend an den zweiten „Anstieg des Tages“ hoch zum Römerweg und an den Aussichtspunkt am Erkrather Friedhof. Dieser Blick von hier aus weit in den Westen lohnt sich wirklich. Eine aufgestellte Schautafel erklärt die wichtigsten Orte, die am weiten Horizont sichtbar sind. Nach der Überquerung der Erkrather Straße geht es vom Römerweg rechts ab auf einem schmalen Pfad in das Tal der Düssel und parallel zur einstmals steilsten Eisenbahnstrecke Deutschlands zurück zum Gödinghofer Weg.

Für den Abschluss hatte Klaus dann noch die wirklich urige Pizzeria Uacana aus gesucht. Lothar bedankte sich bei seinen Mitwanderern mit einem „Schnäpsken“ und so wurde ein schöner Wandertag abgeschlossen. Zwei Tage später traf ich dann Lothar. „Na, wie ist es?“ – „Es ist so schön, wenn der Muskelkater nachlässt!“

Strecke 12 km, 3,5 Stunden, Schwierigkeit leicht aber einfach schön!

Eberhard Treudt



... und dann geht's los!

Einmal im Monat, an jedem zweiten Wochenende, trifft sich am südlichen Eingang des Hellerhofer Einkaufszentrums eine gutgelaunte Gruppe aus dem Düsseldorfer Süden zur gemeinsamen Bewegung an der frischen Luft.

Viele der vorbeikommenden Besucher des Einkaufszentrums grüßen freundlich: "Geht's wieder los?" Ja, man kennt sich in seinem Stadtteil. Die meisten Wanderer sind Mitglieder im Hellerhofer Sportverein, der neben vielen sportlichen und gesundheitsorientierten Sportarten auch Wandern als abteilungsübergreifende Sportart anbietet.

Es sind Ganz- und Halbtageswanderungen zwischen 12 und 17 Kilometern, von leicht bis mittelschwer. Das Wandertempo ist ruhig. Ältere wie jüngere Wanderer werden selbstverständlich in die Gruppe integriert. Im Vordergrund steht die gesellige Bewegung an der frischen Luft, die Pflege von Kontakten und Bekanntschaften unter allen Vereinsmitgliedern und Menschen in unserem Stadtteil, denen wir uns verpflichtet fühlen. Und so ist es nicht verwunderlich, dass viele News, Anekdoten, herzliches Lachen und Gespräche die Wanderungen begleiten, hin und wieder unterbrochen durch kurze Fakten unserer Tourenleiter, die auf Besonder-



Wandern / Gesundheitswandern

heiten und Sehenswürdigkeiten, denen wir begegnen, hinweisen.

Wir verstehen uns als eine Gruppe, die offen ist für alle Vereinsmitglieder und daher auch Gäste herzlich willkommen heißt.

Je nach Gelegenheit wird eingekehrt oder Rucksackverpflegung angekündigt.

Fakten:

- Jedes zweite Wochenende im Monat Treffen um 9:00 oder 10:00 Uhr

- Ankündigungen siehe Jahresplan, örtliche Printmedien, Schaukästen, Freizeitsstätte Garath, Edeka

- Anreise meist in öffentlichen Verkehrsmitteln oder in privaten PKW

Internet: www.hellerhofer-sportverein.de

Nun, hast Du Lust dabei zu sein? Einmal ausprobieren? Wir freuen uns auf Dich.
Kontakt: Karl Bock Tel.: 70 46 98

Eberhard Treudt

Gesundheitswandern...

... das klingt etwas nach Müsli und Birkenstock-Sandalen. Klingt auch nicht besonders sexy oder hipp – in der Praxis ist es jedoch Bewegung mit sehr hohem Wohlfühlpotenzial.

Als am 09.01.2012 das erste Mal im Hellerhofer Sportverein Gesundheitswandern angeboten wurde, war es saukalt und weder die acht Teilnehmer/Innen noch der Vorstand konnten vorhersehen, wie lange das Gesundheitswandern im HSV angeboten werden kann.

Wir schreiben nun das Jahr 2016.

Inzwischen nehmen regelmäßig 24 Frauen und Männer im Alter von 45 bis 82 Jahren am Gesundheitswandern in

zwei Gruppen teil. Sie kommen aus Hellerhof, Baumberg, Garath, Urdenbach, Benrath, aus der Stadt und aus Neuss. Es kann gut sein, dass bis Ende 2016 die Gruppenkapazität von je 15 Personen erreicht wird.

Jeden Montag- und Dienstagvormittag treffen sich die Gruppen, meist in Hellerhof. Um 9:30 Uhr geht es dann los. Mit vielen Übungen aus dem physiotherapeutischen Bereich und sehr viel Spaß sind schnell 2 bis 2,5 Std. vorbei und es sind dann ca. 6 bis 8 km gewandert; ist nicht sexy oder hip – aber wir haben unterwegs sehr, sehr viel Spaß miteinander. 2015 haben wir neben vielen bekannten Übungen auch neue Sachen mit Erfolg ausprobiert.



Zwei Highlights sollen stellvertretend hier genannt werden: Mit einer gemischten Gruppe von 13 Gesundheitswandern haben wir einen dreitägigen Ausflug nach Reil an der Mosel gemacht. Da wir alle bei einem Winzer untergebracht waren, versteht es sich von selbst, dass wir bereits am ersten Abend viel Vergnügen bei einer interessanten Weinprobe hatten. Das war jedoch kein Grund, die am nächsten Tag geplante Wanderung über Bulay nach Zell ausfallen zu lassen (siehe Foto oben). Nach den drei Tagen waren sich alle einig, dass eine Wiederholung unbedingt durchgeführt werden sollte. Mal sehen, was sich da machen lässt.

Bei der zweiten hier genannten Neuerung handelt es sich um den Einsatz einer Slackline. Eine Slackline ist ein 3,5 bis 5

cm breiter Spanngurt, der zwischen zwei Pfosten oder zwei geeigneten Bäumen gespannt wird. Sprünge oder andere Tricks auf der Slackline überlassen wir der Jugend. Das primäre Ziel beim Gesundheitswandern sind leichte Übungen für Senioren. Auf der Slackline wird besonders das Gleichgewicht und die Koordination gefördert (Foto rechte Seite).

Gutes Gleichgewicht und Koordination sind jedoch die Voraussetzung für unser aufrechtes Gehen ohne Unfälle und Stürze mit hoher Verletzungsgefahr.

In dem Bereich der Sturzprophylaxe wollen wir 2016 den Schwerpunkt beim Gesundheitswandern legen.

Zurzeit wird an der Idee gearbeitet, auf dem Gelände des HSV Pfosten zu installieren, um hier sehr komfortabel u.a. mit einer Slackline arbeiten zu können.



Infos und Berichte

Gesundheitswandern

Gesundheitswandern lebt und belebt – mit gesteigerter Lebensqualität gehen wir ins fünfte Gesundheitswanderjahr. Wenn Sie sich jetzt die Frage stellen: Gesundheitswandern – ist das was für mich oder einen Angehörigen?

Diese Frage können nur Sie selbst beantworten nach einer kostenlosen und unverbindlichen Teilnahme an einer Gesundheitswanderung in Hellerhof.

Sie können jederzeit einen Termin vereinbaren unter Tel. 0211 75844715 oder per Mail: o.bremm@yahoo.de

Otto Bremm





BLUMEN
Nowak Art

FLORISTIK FÜR JEDEN ANLASS,
BALLONS & GESCHENKARTIKEL

HELLERHOF-PASSAGE
CARLO-SCHMID-STR. 2
40595 DÜSSELDORF
TELEFON 0211-179 0077

GEÖFFNET: MO-FR 9:00-18:30 UHR / SA 9:00-14:00 UHR

WWW.BLUMEN-NOWAK-ART.DE





Gesundheitswandern macht jede Menge Spaß: Hier beim Ausflug in den Südpark (Buga)

Wir wandern uns gesund

Gesundheit – das ist das Wort, das bei den Wünschen zum neuen Jahr immer die größte Rolle spielt. Jeder hofft, dass er von Krankheit verschont bleibt. Doch es liegt auch ein wenig an uns selbst, etwas dafür zu tun. Seit gut einem Jahr bin ich im Hellerhofer Sportverein Mitglied in der Gruppe „Gesundheitswandern“ und habe es nicht bereut, eingetreten zu sein.

Mit unserem zertifizierten Gesundheitswanderführer Otto Bremm ist es sehr kurzweilig zu wandern. Neben seinem Ziel, ältere Menschen körperlich und geistig fit zu halten, bleibt immer noch genügend Zeit zu Gesprächen oder um miteinander zu flachsen.

Der Treffpunkt ist jeden Dienstag um 9.30 Uhr am Hellerhofer Einkaufszentrum



(im Sommer um 9.15 Uhr). Obwohl die meisten regelmäßig kommen, ist die Begrüßung immer phänomenal: Für Außenstehende sieht das so aus, als hätten wir uns monatelang nicht gesehen. Aber das ist auch ein gutes Indiz für den netten Zusammenschluss in der Gruppe, die zurzeit aus 13 Frauen und einem Mann besteht – plus Otto natürlich.

Obwohl wir alle wetterhart sind, wird immer schon Tage vorher geschaut, was Petrus wohl für Dienstag vorhat. Wenn es zu arg wird, bringt uns Otto ins Vereinsheim, wo er sich dann statt Wandern allerlei gymnastischen Schnickschnack mit und ohne Geräte ausgedacht hat (siehe Foto rechts).

Das gibt oftmals Anlass zu großer Heiterkeit, hat aber immer den Effekt, möglichst viele Fähigkeiten bei uns zu erhalten.

Wenn es das Wetter zulässt, wird in erster Linie die Umgebung im näheren und weiteren Umkreis erwandert mit „erholenden“ Zwischenstopps durch gymnastische Übungen und Denksportaufgaben.

Damit unser „Chef“ Otto sich bei uns Älteren nicht unterfordert fühlt, drehen wir oftmals den Spieß um und testen ihn auf seine Reaktionsschnelligkeit. Beim Kontern auf unsere Frotzeleien ist er unübertroffen: Er weiß auf alles eine pfiffige Antwort.

Zurückblicken können wir auf ein Jahr mit schönen Wanderungen in der näheren Umgebung, aber auch Touren unter anderem zum blumenreichen Südpark (Buga), zum interessanten Sinneswald in Leichlingen, zum Neulandpark nach Leverkusen, nach Zons, in den Benrather Schlosspark oder zum Elbsee. Wer an der viertägigen Tour zur Mosel teilgenommen hat, schwärmt noch heute davon.

So ist das Gesundheitswanderjahr mit Otto sehr harmonisch verlaufen. Den Abschluss bildete die Weihnachtsfeier am 14. Dezember, die mit allerlei mitgebrachten Leckereien nicht nur kulinarisch, sondern auch stimmungsmäßig das Jahr abrundete.

Ingrid Knebel





Geplante Wanderungen 2016/2017 der Gruppe Wandern/Outdoor im HSV

Datum	Wanderführer	Ziel	km
Samstag, 09. April 2016	Karl Bock	Im Braunkohlengebiet Garzweiler	12
Samstag, 14. Mai 2016	Klaus Lähn	Von Unterbach nach Hellerhof	16
Sonntag , 12. Juni 2016	Eberhard Treudt	Der Rotweinwanderweg, durch das schöne Ahrtal	15
Samstag, 09. Juli 2016	Klaus Lähn	Rund um den Düsseldorfer Flughafen	16
Samstag, 13. August 2016	Ludwig Siemensmeyer	Die Eifel bei Mechernich und Kommern, Start um 8.00 Uhr	14
Samstag, 10. September 2016	Karl Bock	Eifgenbachtal bei Wermelskirchen, Rundweg	13
Samstag, 08. Oktober 2016	Eberhard Treudt	Durch das schöne Angertal	12
Samstag, 12. November 2016	Ludwig Siemensmeyer	Durchs Tal der Düssel im Neanderland	16
Samstag, 10. Dezember 2016	Klaus Lähn	Durch das Rotthäuser Bachtal	10
Samstag, 14. Januar 2017	Ludwig Siemensmeyer	Hellerhof – Benrath - Hellerhof	16
Sonntag , 12. Februar 2017	Eberhard Treudt	Eifgenbachtal bei Wermelskirchen	12
Samstag, 11. März 2017	Karl Bock	Villa Hügel, Baldeneysee Rundweg	10

Das vorliegende Wanderprogramm für 2016/17 ist als Planungshilfe für die am Wandern interessierten Mitglieder und Freunde des HSV gedacht. Änderungen bzgl. Tourenverlauf, Datum Uhrzeit sind jederzeit möglich; sie liegen im Ermessen der Wanderführer. Treffpunkt für alle Wanderungen ist das Einkaufszentrum an der Carlo-Schmid-Straße, Düsseldorf, zum P+R-Parkplatz hin. Genaue Einzelheiten entnimmt der Einladung, die ca. 10 bis 14 Tage vor jedem Wandertermin bekannt gegeben wird (HSV-Homepage – www.hellerhofer-sportverein.de/wandern-, Aushang in Schaukästen am Einkaufszentrum, in Zeitungen und unter Telefon 0211 9809644 Horst Fege – E-Mail: horstfege@arcor.de).



Veranstaltungskalender

Termine – Aktuelle Änderungen entnehmen Sie bitte der Homepage

Veranstaltungen 2016 / 2017

21. – 24. März 2016	Ostercamp Hockey nur für Mitglieder
29. März - 01. April 2016	Offenes Ostercamp Hockey
16. April 2016	Aktionstag „Frühlingserwachen“
23. April 2016	Eröffnungsturnier Tennis
30. April 2016	Start Medensaison Tennis
30. April 2016	Party: Der HSV rockt in den Mai
18. - 22. Juli 2016	Sommercamp Hockey
30. Juli - 17. September 2016	Hobbyrunde Tennis
15. - 19. August 2016	Sommercamp Hockey
15. - 19. August 2016	Sommercamp Tennis
27. August 2016	Charity-Turnier
24./25. September 2016	Saisonabschlussturnier Tennis
29. Oktober 2016	Aktionstag „Winterschlaf“
29. März 2017	Ordentliche Mitgliederversammlung des Hellerhofer Sportverein e.V.



	Seite
Architekten Miksch – Rücker & Partner	27
Bäckerei Busch	U2
Bäckerei Pass	32
Benrather Büro- und Kopierservice	10
BMW Brandenburg GmbH	U4
Brauhaus Rittel	43
Düssel-Sport Helmreich	8
Edeka Rath	35
Floristik Nowak Art	49
Gartenwerk	16
Hellerhof-Apotheke N. Paiabandi	12
Holthausener Schlüsseldienst	37
Hospizbewegung Düsseldorf Süd e.V.	14
Hotel Restaurant Am Fuhrkamp	27
Nowak Schweißtechnik GmbH	35
Praxis für Physiotherapie – Jörg Weiland	30
Restaurant Hotte Hü	39
Schlesier – Schlesische Wurstwaren	22
smo com – Peter Smolinski	41
Stadtparkkasse Düsseldorf	24
Stadtwerke Düsseldorf AG	U3

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

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



BMW EFFICIENT DYNAMICS.
WENIGER VERBRAUCH. MEHR FAHRFREUDE.

Hans Brandenburg



www.bmw.de

Freude am Fahren

SIEBEN PLÄTZE, FERTIG, LOS.

UNSER BMW 2ER GRAN TOURER.
JETZT PROBE FAHREN BEI HANS BRANDENBURG.



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