

Informationen aus
dem Vereinsleben 2017



Hellerhofer Sportverein e.V.

Der HSV bewegt - sportlich - kulturell - sozial



WIR sind ausgezeichnet!



Inhalt

Vorwort	03
Gremien	04 - 06
Infos & Berichte	
Gesamtverein	07 - 10
Bogen	11 - 12
Boule	13 - 14
Fitness	15 - 16
Hockey	17 - 20
Hundesport	21
Slacklining	22 - 24
Tennis	25 - 28
Tischtennis	29 - 30
Volleyball	31 - 33
Gesundheitswandern	34 - 38
Wandern	39
Historie	40 - 42
Sportangebot	43 – 45
Impressum	42

Hellerhofer Sportverein e.V.

Grußwort

Liebe Mitglieder und Sportbegeisterte,

seit 35 Jahren bewegt der Hellerhofer Sportverein (HSV) den Düsseldorfer Süden, sportlich, kulturell und sozial. Auf dieses Vereinsjubiläum und alles, was in dieser Zeit geschafft und miteinander gelebt wurde, sind wir sehr stolz.

Wir haben ein breites Angebot an tollen Sportarten für Junge und Junggebliebene. Auf diesem Fundament gilt es nun aufzubauen und den Verein zukunftsfähig und attraktiv zu gestalten. Rahmenbedingungen und Ansprüche haben sich verändert und fordern auch in der Vereinsarbeit und dem Vereinsleben zu Bewegung auf.

Deshalb tut sich beim HSV auch gerade wieder viel: Unsere neue Slackline-Anlage, die erste in Düsseldorf, wurde pünktlich zur Freiluftsaison fertig, und der Hockeyplatz wird im Sommer komplett erneuert. Unser Dank gilt dabei unseren starken Partnern, insbesondere der Stadt Düsseldorf / BV 10.

Auch unser Kursprogramm wurde von vielen neuen Teilnehmern gut aufgenommen und soll weiter ausgebaut werden.

Diese und weitere neue Projekte komplettieren das, was den HSV schon lange auszeichnet und so beliebt macht: Die Vielfalt des sportlichen Angebots und das familiäre Miteinander auf unserem schönen Vereinsgelände und in unserem tollen Vereinsheim, in dem so manche Party rockt.

Wir wünschen viel Spaß beim Stöbern in unserem Vereinsheft und freuen uns auf Euch.

Herzlich willkommen!

Ihr Vorstand

HSV – Vorstand

Auf der Mitgliederversammlung - **16.März 2016** – stellten sich, bis auf die Sportwartin, folgende Vorstandsmitglieder nicht mehr zur Wahl:

- Stefan Wicke 1. Vorsitzender
- Siegfried Thiele 2. Vorsitzender
- Regina Wrede Kassenwartin
- Cordula Klahn Schriftführerin
- **Elisabeth Wicke Sportwartin**

Die Versammlung dankte den ausscheidenden Vorstandsmitgliedern für ihr Engagement. Leider konnte auf dieser Mitgliederversammlung kein neuer Vorstand gefunden werden.

Auf der Mitgliederversammlung – **21. April 2016** – wurde folgender Vorstand gewählt:

- Karolina Rysiewski 1. Vorsitzende
- Petra Klinzing-Klauke 2. Vorsitzende
- Silke Meeners Kassenwartin
- Elisabeth Kunow Schriftführerin
- Elisabeth Wicke Sportwartin
- Florian Wicke Jugendwart

- Pressewart Robin Hoheisel



Geschäftsstelle

- Wolfgang Franzen

Die Abteilungen

Bogensport

Siegfried Thiele	Abteilungsleiter und Trainer
Bernd Plagemann	Trainer

Boule

Horst Ruwiedel	Betreuer
----------------	----------

Fitness / Turnen

Elisabeth Wicke	Abteilungsleiterin
Marion Juraschek	Trainerin
Michael Machwitz	Trainer
Kerstin Schickenberg	Trainerin Mutter/Vater/Kind
Nicole Fuchs	Trainerin Kinderturnen

Hundesport

Sylvia Spelsberg	Abteilungsleiterin und Trainerin
Angelika Wimmers	Trainerin

Hockey

Jan Hadler	Abteilungsleiter
Kerstin Schickenberg	Trainerin
Raphael Roden	Trainer
Marie Ley	Trainerin
Timo Gerling	Trainerin
Jonathan Wicke	Trainer
Dina Kunze	Trainerin
Alexander Vogel	Trainer
Claudia Krämer	Trainerin
Niklas von der Linde	Trainer
Marvin Magunski	Trainer

Hellerhofer Sportverein e.V.

Gremien

Parkour

Elisabeth Wicke	Ansprechpartnerin
Marco Eichblatt	Trainer
Julius Miller	Trainer
Magnus Schmeissr	Trainer
Jonas Müller	Trainer
Robin Hoheisel	Trainer

Tennis

René Dienemann	Abteilungsleiter
Thomas Lutz	2. Abteilungsleiter
Peter Smolinski	Kassenwart
Georg Hoochhausen	Schriftführer
Christoph Terspecken	Sportwart
Peter Scholtysik	Trainer
Peter Herring	Trainer

Volleyball

Thomas Pippig	Abteilungsleiter
Oliver Kastner	2. Abteilungsleiter und Trainer

Outdoor

Ludwig Siemensmeyer	Abteilungsleiter / Wanderführer
Elisabeth Wicke	Trainerin Walking
Klaus Lähn	Wanderführer
Eberhard Treudt	Wanderführer
Karl Bock	Wanderführer

Kurse

Otto Bremm	Trainer Gesundheitswandern
Elisabeth Kunow	Trainerin Qigong
Otto und Zdenka Bremm	Trainer Slacklining
Andrea Brinkamp	Trainerin Yoga
Ina Rude	Trainerin Yoga

Gesamtverein

- Wahl eines neuen Vorstandes am 21.4.2016
- Verleihung des **Bronzenen Stern** des Sports für besondere Verdienste in der Quartiersarbeit in Hellerhof. **Förderpreis: 1.500 Euro**. Außerdem wurde unser Verein für den **Silbernen Stern** vorgeschlagen. Von acht Preisträgern aus ganz NRW haben wir einen **Förderpreis von 500 Euro** erhalten.
- Arbeitskreis „**Flüchtlinge**“
- Ca. 700 Mitglieder
- Die Abteilung „**Tischtennis**“ hat den Verein verlassen.
- Die **Wandergruppe** stellt wegen mangelnder Beteiligung ihre Monatswanderungen ein.
- Die Anlage „**Slacklining**“ wurde errichtet und die ersten Kurse wurden angeboten.
- Die Outdoor-Abteilung wurde mit der Abteilung Indoor fusioniert und in **Fit&Fun** umbenannt.
- Alle Kurse werden abteilungsunabhängig geführt und direkt dem Vorstand unterstellt.
- Es gab zwei Einbruchversuche.
- Umstellung der Telefon- und Alarmanlage auf ein neues System
- Abschluss einer **D&O-Versicherung** (Directors-and-Officers-Versicherung)

Liebe Mitglieder, liebe Sportbegeisterte,

zum ersten Mal seit langer Zeit wird unser Vereinsheft nicht in Papierform, sondern als elektronisches Heft erscheinen. Es gab einfach nicht genügend Beiträge für ein ganzes Heft. Aus der Not hat unser Arbeitskreis für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit eine Tugend gemacht und so diese elektronische Version auf unserer Homepage für unsere Vereinschronik initiiert und einen Vereinsflyer für unser Sportangebot herausgegeben. Vielen Dank für diese kreative Lösung!

Was gibt es aus Sicht des Vorstandes an bemerkenswerten Ereignissen im Hellerhofer Sportverein seit 2016 bis heute?

Eines unserer Highlights war die Verleihung des Bronzenen Sterns des Sports für den Hellerhofer Sportverein für besondere Verdienste in der Quartiersarbeit in Hellerhof. Über Kooperationen des HSV mit Kindern wie dem Kinderfest auf unserem Vereinsgelände oder Sportaktivitäten des HSV in Kindertagesstätten und dem Gemeindezentrum wurde der Sport hinausgetragen und eingebunden in Hellerhof. Dieses Konzept, das unsere Sportwartin Elisabeth Wicke mit sehr viel Engagement und in Eigeninitiative erarbeitet hat, wurde mit 1500 € dotiert und zudem für die Verleihung des Silbernen Sterns vorgeschlagen. Unter insgesamt acht Preisträgern aus ganz Nordrhein-Westfalen haben wir dann noch einen Förderpreis über 500 € erhalten. Insgesamt ist es ein toller Erfolg, den wir alleine Elisabeth zu verdanken haben.

Wie ganz Deutschland so hat auch uns der Umgang mit Flüchtlingen im Jahr 2016 beschäftigt. In der Duderstädterstraße wurde in direkter Nachbarschaft ein Flüchtlingsheim gebaut und bald waren die neuen Nachbarn – manchmal durch das Tor, aber manchmal auch über den Zaun – auf unserem Gelände. Wie geht man mit so einer neuen Situation um? Es gab Mitgefühl, Ärger, Fragen, Hilfsangebote, aber auch Ängste im Umgang mit den Flüchtlingen. Wir haben zunächst mit dem Stadtsportbund ein Gespräch geführt. Danach war klar, dass die Flüchtlinge zumindest versichert sind, wenn sie auf unserem Gelände Fußball spielen, und Kinder einen finanziellen Zuschuss erhalten können. Andere Hilfestellungen konnte man uns nicht geben. Wir haben einen Arbeitskreis Flüchtlinge initiiert, um eine breite Basis von Meinungen zu hören, aber nur der Vorstand und wenige Abteilungsleiter hatten Interesse an der Mitarbeit. Nach längerer Diskussion favorisierten wir den Ansatz, die Flüchtlinge nicht speziell zu behandeln, sondern wie alle (potentiellen) Mitglieder oder Gäste mit den gleichen Rechten und gleichen Pflichten. Wir wollen sie als Mitglieder in unseren Verein integrieren oder zumindest beim Fußball als Gäs-

te empfangen, aber nach unseren Regeln des Vereins. Dazu gehört vor allem, dass sie so lange auf dem Gelände bleiben können, wie ein Vereinsmitglied anwesend ist. Wenn wir abends gehen, haben wir als Mitglieder damit auch die Pflicht, die Flüchtlinge zu bitten, das Gelände zu verlassen.

Am Ende der Sommersaison 2016 haben wir ohne große Probleme mit dieser Praxis angefangen. Wir bitten euch, uns auf dem Weg zu unterstützen und sind für weitere Anregungen und Hilfestellungen dankbar.

Auch sportlich hat sich unser Verein 2016 verändert und weiterentwickelt. Die ausführlichen Ereignisse findet ihr in den Abteilungsberichten. Daher nur eine kurze und bestimmt nicht vollständige Auflistung:

Wir haben nun insgesamt etwa 700 Mitglieder, die miteinander Sport machen. Dies ist eine kleine Steigerung, die vor allem aus den Bereichen Hockey und Volleyball resultiert.

Wir haben auch ein paar Mitglieder verloren. So ist die Tischtennisabteilung komplett ausgetreten und die Wandergruppe hat vorerst nach über 100 abwechslungsreichen Wanderungen ihre Aktivität eingestellt. Wir bedanken uns bei Ludwig Siemensmeyer, Karl Bock, Horst Fege, Klaus Lähn und Eberhard Treudt für die schönen Touren und ihr Engagement in der Vergangenheit.

Neu ist die Slackline-Anlage auf unserem Vereinsgelände, die erste ihrer Art in Düsseldorf. Otto Bremm wird in einem eigenen Beitrag mehr über die Anlage und die von ihm angebotenen Kurse berichten. Die Anlage kann auch außerhalb der Kurszeiten von den Mitgliedern gegen einen geringen Betrag genutzt werden.

Aufgrund der Veränderungen haben wir einige Sportangebote neu strukturiert. So wurde die verbliebene Outdoor-Abteilung mit der Indoor-Abteilung fusioniert und in „Fit&Fun“ umbenannt. Die bisher unter Indoor angebotenen Kurse wie Yoga, Gesundheitswandern, Slacklining und Qigong wurden direkt dem Vorstand unterstellt.

Zu unserer Freude hat die BV 10 beschlossen, unserer Hockeyabteilung einen neuen Platzbelag inklusive Beregnungsanlage komplett zu finanzieren. Noch in diesem Jahr 2017 soll der Platz erneuert werden. Erstmals werden wir einen Wasserplatz erhalten, auf dem man richtig schnell spielen kann.

Für uns als neu gewählter Vorstand war 2016 ein ereignisreiches Jahr. Es gab zwei Einbruchversuche, die Umstellung des Telefons und der Alarmanlage, den Abschluss einer D&O-Versicherung (Directors-and-Officers-V.), sehr viele Anfragen zu kommerziellen Tätigkeiten und Nutzungen im Verein, die mit der

Steuerberaterin zu klären waren, und darüber hinaus die alltäglichen Aufgaben, vor allem im Bereich der Kassenwartin und der Geschäftsstelle.

Wir haben im letzten Jahr den Eindruck gewonnen, dass das Vereinsleben im Wandel begriffen ist. So gibt es Sportinteressierte, die zwar Sport machen möchten, aber ohne feste Vereinsbindung. Ob und wie wir diesem Trend begegnen sollen und welche Konsequenzen das für unseren Verein haben kann, möchten wir mit euch diskutieren. Vielleicht beim **HSV-Fest**, das wir **zum 35. Jubiläum der HSV-Gründung am 09.09.2017** mit euch feiern möchten.

Viel Spaß beim Sport wünscht

Euer Vorstand



Bogen

Der Hellerhofer Sportverein e.V. vertritt mit der 2008 gegründeten Abteilung Bogensport, eine weiterhin aufstrebende Trendsportart. Als Bogenarten werden Olympic-Recurvebogen, Compoundbogen, Langbogen und Blankbogen geschossen.

Jedes Jahr im Frühjahr werden zwei Anfängerkurse und ein Fortgeschrittenkurs angeboten, die im Jahr 2016, wie in den Jahren zuvor auch, sämtlich ausgebucht waren. Von diesen Kursteilnehmern 2016 sind fünf neue Mitglieder in die Bogensportabteilung eingetreten. Mitgliederzuwachs gab es auch aus zwei umliegenden Bogensportvereinen.

Im Jahr 2016 hatte die HSV-Bogensportabteilung 70 Mitglieder. Ein Großteil davon sind Hobby-Schützen. Die aktive Turniermannschaft für 2016/2017 setzt sich momentan aus 14 erwachsenen und jugendlichen Bogensportlern zusammen.

Die Turnierteilnahme von HSV-Bogensportlern bei den Bezirks-/ Landes-/ Deutschen Meisterschaften 2016 ist zahlenmäßig angestiegen und wird mit guten Plätzen belegt.



Die Bogensportanlage des HSV steht als Landesleistungsstützpunkt für Bogensport auch auswärtigen Leistungsschützen für Trainingseinheiten zur Verfügung.

Die Landeskaderschützen des Rheinischen Schützenbundes haben sich im Sommer 2016 auf der HSV-Anlage für die Deutschen Meisterschaften vorbereitet.

2016 veranstaltete die HSV-Bogensportabteilung die „3. Hellerhofer Archers Night“. Das mittlerweile überregional bekannte und beliebte Fackelturnier, wurde in diesem Jahr von acht verschiedenen Vereinen besucht und wird im Jahr 2017 wohl noch weiter wachsen.



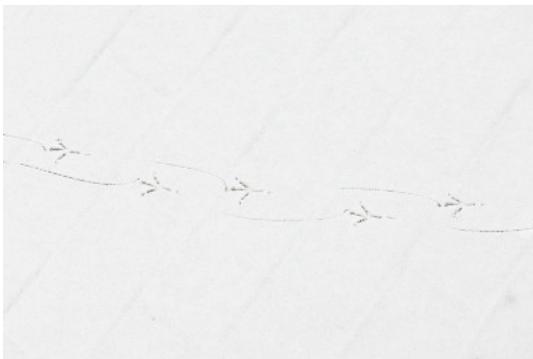
Boule

Ansprechpartner: Horst Ruwiedel, Tel: 0211 7009950 oder
e-mail: h.ruwiedel@ish.de

Unser Domizil ist der zweibahnige Boule-Platz hinter dem Vereinshaus. Hier treffen wir uns freitags 16 - 18 Uhr (nach dem Wechsel auf Winterzeit 15 - 17 Uhr) für ca. 2 Stunden. Die Winterpause von November bis März wird mit den Mitspielern in Abhängigkeit vom Wetter vereinbart.



Man könnte ja auch im Winter ...



Wenn wir nicht spielen, tun es andere.

Wir sind selbstverständlich offen für Vereinsmitglieder anderer Abteilungen aber auch für Interessenten von außen, die zunächst mal "schnuppern" möchten. Gäste, die nicht Vereinsmitglieder sind, zahlen 3 € pro Nachmittag.

Wir spielen bis auf Weiteres Boule (Pétanque) nach den Regeln des Deutschen Pétanque-Verbandes, aber ohne Bindung an den Verband. Demzufolge nehmen wir auch nicht an externen Wettkämpfen oder Meisterschaften teil. Boule ist nach dem Verständnis seiner Erfinder ein Spiel und kein Kampfsport. So halten wir es denn auch: Ein anregendes Spiel mit hohem Unterhaltungswert. Es stärkt nicht nur Knie und Rücken sondern ebenso Geduld und Toleranz. Wenige Millimeter entscheiden manchmal den weiteren Spielverlauf. Oft bringt eine durchdachte Spieltaktik mehr Punkte als Technik mit Präzision gepaart. Schon mancher hat vor Wut ein harmloses Steinchen auf der Bahn zehn Zentimeter in den Boden gerammt, weil es ihn um vier Punkte gebracht hat. Eine Boule-Bahn ist eben kein Billard-Tisch. Um solchen Ärger zukünftig zu vermindern, haben wir 2016 zum Saisonbeginn mit Einsatz von vier starken Männern (alle über 70) in Eigenleistung unsere beiden Bahnen neu beschichtet. Anpacken und etwas handwerkliches Geschick gehören eben auch dazu, was nicht jedermanns Stärke ist. Jeder kann diesen Mangel aber ausgleichen, indem er beim "Après Jeux", wenn wir noch ein wenig beisammen sitzen und unsere Erfolge bewerten, ein Fläschchen Vin Rouge beisteuert.

Schade nur, dass unsere muntere Gruppe nicht größer sein kann. Auf zwei Bahnen können nun mal gleichzeitig nur 2 x 6 Spieler spielen. Um weitere Interessenten nicht abweisen zu müssen, haben wir begonnen eine zweite Gruppe unter Leitung von Wolfgang Franzen einzurichten, die **mittwochs** spielt. Hier ist noch viel Platz für weitere Boule-Freunde, die von Ihrem Glück aber noch gar nichts wissen.

Darüber hinaus hat die Freizeitgruppe "Zu zweit ist man weniger allein" das Boule-Spielen entdeckt und nutzt **montags** unter Regie von Regina Wrede ebenfalls die Anlage.

Also Boule-Freunde: Ihr seht, es tut sich was bei beim HSV. Wenn Ihr dabei sein wollt, meldet Euch!

Horst Ruwiedel

Fitness und Turnen

Fitness-Gymnastik am Montagabend

Es ist Montagabend und so wie für viele Deutsche der Tatort zum Sonntagabend gehört, ist die Montags-Gymnastikgruppe unter der Regie von Marion Juraschek fester Bestandteil des Wochenbeginns für viele Hellerhofer. Wer rastet, der rostet nicht nur, nein, er versäumt auch die Gelegenheit seinen Körper durch Bewegung zu fordern und das ist bekanntlich die einzige Methode dem natürlichen Abbau an Muskelkraft, dem Verlust an Beweglichkeit und Agilität entgegenzuwirken. Wer regelmäßig altersgemäße Anforderungen an seinen Körper stellt, erhält im Gegenzug nicht nur ein gutes Gewissen sondern auch gute Laune und ein deutlich besseres Selbstwertgefühl. Und wenn es während der Übungen zu viel der Anforderungen ist, macht man einfach mal Pause. Die Trainingsabende sind extrem abwechslungsreich und gar mancher hat schon festgestellt, dass er am nächsten Tag Muskeln spürte, die sie/er bisher noch nicht kannte. So ist nach jedem Montagabend der ganze Körper in Bewegung gebracht. Mit Recht kann man sich anschließend für das Geleistete belohnen. Der Humor kommt nicht zu kurz. Manch spaßige Bemerkung geht durch die Halle und bewegt das Zwerchfell zusätzlich. Jährlicher Höhepunkt bleibt jedoch der Glühweinabend im Dezember mit dem grandiosen Plätzchen-„Büfett“.

Fazit: Fitness kann man nur mit eigenem Schweiß kaufen,..... aber es lohnt allemal.

Info: Montags 20:00 Uhr bis 21:15, Gymnastikhalle Schule Adam Stegerwald Straße.

Trainerin: Marion Juraschek

Jugend trainiert für Olympia, wir für unseren Rücken.

Jeden Donnerstag kämpfen bis zu 10 Hellerhofer einen heldenhaften Kampf gegen die Schwerkraft der Couch und schlagen sich auch bei Regen und anderen Wetterkapriolen bis zur Gymnastikhalle Adam Stegerwald Straße durch. Einmal diesen schweren Weg hinter sich gebracht, ist der Rest auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden, Gesundheit und Fitness fast ein Klacks. Strahlende Gesichter nicht mehr ganz jugendlicher Düsseldorf-Südländer bereiten einen herzlichen Empfang wohlwissend: „Du bist nicht allein, Du bist nicht allein, ...wenn du heute Gymnastik treibst“. Und wenn dann noch wie so oft eine Portion Humor dazu kommt, das letzte Fortuna-Ergebnis kommentiert ist und die Damenwelt die Köpfe zusammen gesteckt hat, geht es mit flotter Musik in die Aufwärmphase. Einst waren die Damen in der Überzahl, jetzt ist das Geschlechterverhältnis oft ausgeglichen. Ist „Mann“ etwa „gesundheitsbewusster“ geworden ? Oder sind die Rückenschmerzen nach wochenlangem Pausieren stärker als erwartet? Egal. Hier geht es nicht um Höchstleistungen sondern um die körperliche und geistige Beweglichkeit, das Sich-Wohlfühlen, damit wir uns auch noch am Morgen gut fühlen und unser Leben genießen können. Es geht um Stärkung von Skelettmuskulatur, von Rücken, Bauch und Koordination, und dazwischen gibt es immer wieder fachliche Hinweise und Tipps von unserem Diplom-Sportlehrer Michael Machwitz. Zum Schluss machen wir oft noch ein kurzes Spiel zum Ausklang. Doch über allem schwebt der Satz: „In der Ruhe liegt die Kraft“.

Info: jeden Donnerstag, 19:15 bis 20:15 Grundschule, Adam Stegerwald Straße. Keine Altersbegrenzung, nicht nach oben, nicht nach unten.

Eberhard Treudt



Hockey

Die Hockeycamps beim Hellerhofer SV – wegen Überbuchung geschlossen

Es gibt ein paar Dinge, die man in Düsseldorf einfach gemacht haben muss. Den Schlossturm anschauen. In lauwarmer Sommernacht am Rhein sitzen. An der längsten Theke der Welt versacken. Durch den Hofgarten schlendern. Und mittlerweile, dies sei mit einem Augenzwinkern konstatiert, gehört auf diese Liste der Highlights unabdingbar auch ein Ereignis im Süden der Stadt, das Jahr für Jahr immer mehr Menschen anzieht: Die Hockeycamps des Hellerhofer SV. Sie sind derart beliebt geworden, dass in diesem Jahr die Zahl der Nachfragenden das Angebot an Plätzen überstieg. Tolle Trainer, gute Spieler, zufriedene Eltern, Emotionen, Rasanz, Leidenschaft - es passt alles zusammen, wenn sich im Sommer jeweils in der zweiten und in der letzten Ferienwoche beim HSV die Hockeyfans treffen.

In diesem Jahr waren in Camp 1 und in Camp 2 jeweils 40 Kinder am Start. Konkret jagten in der zweiten Sommerferienwoche 24 HSV-Mitglieder sowie 16 nicht in unserem Verein organisierte Mädchen und Jungen dem Ball hinterher. Bei der zweiten Auflage waren es 26 Mitglieder und 14 Nicht-Mitglieder. Das Training teilten die Coaches in mehrere Gruppen ein, damit Spieler mit unterschiedlichem Können individuell gefördert werden konnten.

Da man eben bekanntlich nicht den ganzen Tag mit dem Schläger in der Hand über den Platz rasen kann, hatte der Verein auch im Sommer ein buntes Rahmenprogramm ins Leben gerufen. So bot er diverse Spiele an, es gab eine Wasserrutsche – und natürlich war auch dafür gesorgt, dass die Sportler ordentlich was in den Magen bekamen. Den Abschluss der Camps bildete ein

Spiel, bei dem die Eltern gegen die Kinder antraten. Ob da so manchem der Stress-Schweiß auf der Stirn stand, wenn der Knirps einem wieder mal die Kugel durch die Beine spitzelte?

Solche peinlichen Mama- und Papa-Momente wird es auch in den kommenden Jahren wieder geben. Die Camps werden aufgrund des Erfolges unverändert zum Jahreskalender des Hellerhofer SV zählen.

Erstmals wurde in diesem Jahr auch in den Herbstferien ein Camp ausschließlich für Vereinskinder zur Vorbereitung auf die Hallensaison angeboten. 21 wagemutige Hockeyspieler zwischen 9 – 15 Jahren bevölkerten für eine Woche die Jugendherberge und die nahegelegene Sporthalle in Velbert.

Das angekündigte Stockbrotbacken und die Nachtwanderung mussten aus Witterungsgründen zwar ausfallen, aber stattdessen vertrieben sich die Jungen und Mädchen die Abende mit spannenden Spielen wie Psycho.

Aber an erster Stelle stand natürlich das Hockeyspiel. Mit zwei Trainingseinheiten pro Tag wurden alle Spielerinnen und Spieler bestens auf die jetzige Hallensaison vorbereitet. Die positiven Ergebnisse der ersten Spieltage bezeugen dies bereits.

Am Ende der Woche waren sich Begleiter und Teilnehmer einig:
Eine neue Camptradition ist geboren.

Rückblick 2016 Ausblick 2017

Das Highlight des Jahres war das 15-jährige Bestehen der Hockeyabteilung. Mit einem gemeinsamen Sommerfest mit den Bogenschützen und Tennisspielern feierten die Hockeyspieler dieses Jubiläum.

Im nächsten Jahr freut sich die Abteilung auf das nächste Highlight - den neuen Kunstrasenplatz. Die Kosten für die Sanierung des Platzes wurden vor kurzem in einer Sitzung des Sportausschusses freigegeben.

Beste Voraussetzungen also für die nächsten 15 Jahre.



Hockey für die Schulanfänger 2016

Ev. Familienzentrum Julius-Raschdorff-Straße

Kinder lernen über Bewegung. So wird das Kind kognitiv, emotional, interaktiv, sozial und sprachlich gefördert.

Die Kinder werden durch die Bewegung in ihrer Gesundheit gestärkt. Die über die Bewegung zunehmenden Fähigkeiten und Fertigkeiten fördern die Kinder in ihrem Selbstvertrauen und ihrer Selbsteinschätzung.

In Zusammenarbeit mit dem Hellerhofer Sportverein e.V. entsteht zur Zeit eine kleine Hockeymannschaft. Kinder und Eltern sind begeistert!

Ein kleiner Einblick mit Hilfe unseres Tagebuches:

TAG 1 Erster Ballkontakt

Wir haben gelernt:

Der Schläger muss auf der Spielseite flach sein.

Der Schläger muss glatt sein und darf keine scharfen Kanten haben.

Der Schläger muss bis zum Bauchnabel reichen.

Die Keule am Ende des Schlägers muss gekrümmt sein.

Die Keule muss aus Holz oder Kunststoff sein.



TAG 2

Haben wir Kondition?

Wir haben gelernt:

Den Ball am Schläger führen.

Den Ball mit der flachen Seite schlagen.

Den Ball mit der flachen Seite stoppen.

Hundesport – Happy feet -



ein Winterausflug



Es sollte ein perfekter Tag für unseren Winterspaziergang werden, sagte der Wetterbericht. Ab 11:00 Uhr kein Regen mehr, dafür ab mittags Sonnenschein und moderate Temperaturen.

Am Treffpunkt in Monheim fuhrn aber einige erst einmal vorbei, weil im Nebel so gar nichts zu erkennen war. Letztendlich waren aber alle versammelt und machten sich mit guter Laune auf den Weg.

Es ist immer wieder schön zu sehen, wie gut die Hunde miteinander klar kommen, obwohl sie ja nicht immer alle beim wöchentlichen Training dabei sind.

Die Schönheit der Landschaft erschloss sich uns nicht wirklich, aber unsere Hunde konnten im Nebel ihre Qualitäten als Spurensucher und Hütehunde beweisen und so kamen wir alle an unserem Ziel am See an. Glühwein, Kaffee und viele Leckerchen für die 2- und 4-Beiner warteten schon auf uns und so ließen wir es uns gut gehen. Aufgewärmt und mit vollen Bäuchen ging es, nun in gemäßigttem Tempo, auf den Rückweg.

Die angekündigte Sonne war an diesem Tag in ganz NRW nicht zu finden, was letztendlich egal war: Alle Hunde waren platt und machten zuhause erst einmal ein ausgiebiges Schläfchen.

Slacklining

Slacklining im HSV

Slacklining für Senioren im HSV...? Das hat bei dem einen oder anderen Mitglied ein müdes Lächeln ins Gesicht gezaubert. Ist doch wohl nicht ernst gemeint, mag so manch eine/r gedacht haben. Slacklining, das kennt man nur von Jugendlichen und Leuten, die etwas "abgedreht" sind.

Dabei ist in der Öffentlichkeit nur wenig darüber bekannt, dass Slacklining sich immer mehr im REHA-Sport etabliert. Durch das in alle Richtungen schwingende, 5 cm breite Laufband, wird vom Körper und besonders vom Gehirn eine starke Leistung abgerufen, um im Gleichgewicht stehen bleiben zu können. Die sensomotorischen Fähigkeiten werden ebenso trainiert wie die Tiefenmuskulatur des gesamten Körpers. Besonders die Konzentration ist wieder sehr stark gefragt, denn ohne diese gelingt keine erfolgreiche Bewegung auf der Slackline.

Bereits Ende 2015 habe ich die ersten Gespräche mit dem damaligen Vorstand geführt. Bei einem Besuch im Kölner Grüngürtel habe ich mir die von der Stadt Köln aufgestellten Slackline-Pfosten angesehen. Diese sind mit der Sporthochschule Köln speziell zum Slacklining entwickelt worden. Sie bestehen im Kern aus einem kräftigen Metallrohr, das mit Leisten aus Eichenholz im oberirdischen Bereich ummantelt ist. Diese Konstruktion ist in 1,5 m³ Beton eingegossen.

Mir war sofort klar, dass es mangels starker Bäume auf dem Vereinsgelände solche Pfosten sein müssten. Sie sollten zwei Kriterien erfüllen: 1. für die Slackliner ein hohes Maß an Sicherheit bieten und 2. für eine langjährige Haltbarkeit sorgen.

Der erste Schock kam, als ich von einer Baufirma ein Angebot über drei Pfosten gelesen habe: Knapp 11.000 € kostet "der Spaß". Das ist für einen Verein wie den HSV schon eine Hausnummer, an der viele zu stemmen haben.

Trotzdem: von Anfang an war ich von der Idee überzeugt, dass Slacklining in einen Sportverein wie den HSV mit anderen "Nischensportarten" passt.

Es folgten viele persönliche Gespräche, viele Kontakte zu Behörden und unzählige Telefonate, die geführt wurden. Inzwischen wurde ein neuer Vorstand gewählt. Auch dieser musste von der Idee überzeugt werden. Etliche Zwischenlösungen wurden kreiert und dann wieder verworfen, um endlich eine tragbare Lösung zu finden.

Kurz vor den Sommerferien 2016 war auch die Kostenfrage durch den Vorstand geklärt, und die Pfosten konnten in Auftrag gegeben werden. Diese wurden dann Mitte Oktober einbetoniert. Pünktlich vor der nassen und kalten Jahreszeit war der Beton ausgehärtet und die Pfosten waren "betriebsbereit". Da Slacklining für alle Beteiligte "Neuland" war, galt es noch zu klären, wie wir das Angebot praktisch umsetzen sollten. Sollten die Kurse z.B. offen sein, also auch ein Angebot für Nichtmitglieder darstellen? Sollten wir nur Kurse anbieten oder sollten auch 10-er Karten an Interessenten verkauft werden? Welche Beiträge sollte man erheben? Fragen über Fragen.

Inzwischen war klar, dass der HSV Slacklining ganzjährig anbieten will. So wurde noch in zwei Slackracks, ein Minitrampolin und andere "wacklige" Sportgeräte investiert. Kurz vor Weihnachten 2016 stand fest: Wir beginnen mit zwei Kursen für Interessenten (50+, 60+ und 70+) im Vereinsheim.

An dieser Stelle auch großen Dank an die Mitglieder des Vorstandes, ohne deren Wohlwollen und Mithilfe diese tolle Sportart im HSV nicht möglich geworden wäre.

Wir sind keine medizinische Abteilung des HSV, und doch können wir bereits nach einem Kurs bei allen Teilnehmern (zur Zeit im Alter zwischen 60 und 80 Jahren) feststellen, wie sich Gleichgewicht und Koordination nach kurzer Zeit stark verbessert haben. Das wirklich beeindruckendste Ergebnis für uns ist jedoch, dass inzwischen alle Teilnehmer angstfrei und ohne unsere direkte Hilfe ihre Übungen auf der Slackline durchführen. Manchmal müssen einzelne Ambitionen sogar etwas gebremst werden, denn natürlich bleibt Sicherheit an oberster Stelle bestehen.

Mitte März war es dann auch soweit: Wir konnten endlich auch draußen in unserem "Slackline-Park" unser Können steigern. Alle Teilnehmer sind seitdem mit großer Begeisterung auf den drei bis vier, in unterschiedlicher Länge gespannten Slacklines "unterwegs". Auch die Slackracks werden draußen verwendet, so dass immer alle Teilnehmer gleichzeitig aktiv sein können.



Inzwischen sind die zweiten Kurse erfolgreich angelaufen. Mit viel "Ehrgeiz" und großem Spaß treffen sich nun jeden Donnerstagnachmittag die Kursteilnehmer und "geben alles".

Wir sind sicher, dass sich Slacklining im HSV auf mittlere Sicht gesehen, ebenso erfolgreich entwickelt, wie die vielen anderen, inzwischen etablierten Sportarten. Und das nicht nur für Senioren.

Otto Bremm

Tennis

Die Tennisabteilung des HSV im Jahr 2016

An der ersten Sitzung des Abteilungsvorstands am 13.01.2016 nahm erstmals Georg Hoochhausen als neu gewählter Schriftführer teil - als Nachfolger von Michael Knodel.

Unser Vereinsheft wurde geplant und zur Saisoneroöffnung fertig gestellt. Darin wurde die Gründung einer zweiten Damen-Hobbymannschaft angekündigt.

Im Laufe des Frühjahrs und Sommers wurde der Internetauftritt der Tennisabteilung überarbeitet und aktualisiert.

Vor Saisoneroöffnung wurde eine Werbeaktion der Tennisabteilung - insbesondere für Kinder und Jugendliche - geplant und durchgeführt. Es wurden 2.000 Flyer in Hellerhof und an den Schulen verteilt.

Am 16.04.2016 fand unter zahlreicher Beteiligung der Mitglieder unser allgemeiner Arbeitstag statt, bei dem die Sportanlage für die Sommersaison hergerichtet wurde. Am Abend desselben Tages trafen sich zahlreiche Mitglieder der Tennisabteilung zu einem stimmungsvollen Frühlingfest mit Essen, Trinken, Tanz und Musik von unserem bewährten Diskjockey "Ice-Man" im Vereinsheim.

Am 23.04.2016 wurde die Tennissaison eröffnet. Für die geworbenen Kinder und Jugendlichen – aber auch für einige Erwachsene – war dies der in der Werbeaktion angekündigte "Schnuppertag" unter Anleitung der Tennistrainer. Gleichzeitig fand für die Mitglieder ein kleines Saisoneroöffnungsturnier statt, was viel Spaß machte.

Ab Mai fand organisiertes und von der Tennisabteilung finanziell gefördertes Training für Kinder und Jugendliche statt. Das geförderte Training wurde später auch in der Wintersaison (Halle) fortgeführt.

Am 06.05.2016 rückte René Dienemann als bisheriger 2. Vorsitzender zum 1. Vorsitzenden der Tennisabteilung auf, nachdem Peter Herring von diesem Amt zurückgetreten war.

Zum 30.06.2016 hatte die Tennisabteilung **145 Mitglieder**. Bis zu diesem Zeitpunkt waren 12 neue Eintritte und 5 Austritte zu verzeichnen.

An den Wettspielrunden des Tennisverbandes Niederrhein nahmen im Laufe des Frühjahrs und Sommers 2016 sechs Mannschaften des HSV teil und zwar

- an den Medenspielen

offene Herren	Bezirksklasse C	von 5 Spielen	0 gewonnen
Herren über 40	Bezirksklasse Avon	6 Spielen	2 gewonnen
Herren über 50	Bezirksklasse B	von 4 Spielen	1 gewonnen
Herren über 60	Bezirksliga	von 3 Spielen	1 gewonnen
Herren über 40	Winter-Hallenrunde	von 5 Spielen	2 gewonnen
			2 unentsch.

- an den Hobbyrunden

Damen	Einzel + Doppel	von 4 Spielen	2 gewonnen, 1 unentschieden
offene Herren	Einzel + Doppel	von 6 Spielen	1 gewonnen

Die Ergebnisse waren in diesem Jahr somit überwiegend nicht so gut wie in den letzten Jahren. Wir hoffen aber sehr, dass es im Jahr 2017 wieder besser wird.

Am 27.08.2016 fand wieder das inzwischen weithin bekannte 11. Wohltätigkeitsturnier des Vereins "Charity Düsseldorf-Süd e.V." - initiiert von unserem Tennistrainer Peter Scholtysik - auf unserem Vereinsgelände statt. Die von vielen Mitgliedern unseres Vereins unterstützte Veranstaltung fand unter großer Teilnahme von aktiven Spielern (auch anderer Vereine) und vor zahlreichen Zuschauern statt. Das finanzielle Ergebnis für den Verein Charity Düsseldorf-Süd eV. zugunsten von Organisationen für Bedürftige im Düsseldorfer Süden war überwältigend und die sportliche Veranstaltung ein voller Erfolg. Gefeiert und getanzt wurde zur Musik einer tollen Live-Band bis in die späte Nacht.

Während der ganzen Sommersaison trafen sich auf unseren Tennisplätzen regelmäßig vereinsinterne Spiel- und Trainingsgruppen, meist mit einem anschließenden gemütlichen Beisammensein nach dem Spiel, so z.B. donnerstags 9.00 -11.00 Uhr unsere beliebte "Frühstückstennistrunde".

24 Damen der Tennisabteilung trugen – wie schon seit Jahren – über den ganzen Sommer ihr beliebtes "Kochtopfturnier" aus, bei dem in ausgelosten Doppeln gegeneinander gespielt, aber zum Schluss nur eine einzelne Siegerin (nach Punkten) festgestellt wird. Dies ist jedes Jahr wieder eine tolle, nicht ganz so ernste Veranstaltung. Man lernt sich besser kennen und kann auch neue Spielerinnen schnell in das Vereinsleben integrieren. Zum Abschluss fand die Siegerinnenehrung auch dieses Jahr mit einer launigen Frauenfete statt. Gewonnen hatte Marion Fischer.

Nachdem im heißen Sommer die Wasserpumpe unserer Bewässerungsanlage mehrfach den Dienst wegen Überhitzung versagte, wurde in das Pumpengehäuse ein neuer, stärkerer Lüfter eingebaut. Seitdem funktioniert die Bewässerung wieder einwandfrei.

Am 25.09.2016 haben wir im Rahmen eines Saison-Abschlussturniers eine kleine Vereinsmeisterschaft in einem vereinfachten Modus ausgetragen - leider mangels Interesses des schönen Geschlechts nur für Männer und in relativ kleinem Kreis. Wir spielten in zwei Gruppen sog. lange Sätze über 30 Minuten, so dass jeder Teilnehmer (ohne Erreichen der Endrunde) 1 1/2 Stunden Tennis spielen konnte. Im Endspiel besiegte Christoph Terspecken dann Anselm Fischer, und somit ist Christoph unser neuer Vereinsmeister 2016. Wir hatten schöne, interessante und teilweise sehr umkämpfte Spiele bei herrlichem Wetter sowie Kaffee und von René Dienemann gebackenem Kuchen für Spieler und Zuschauer. Das übliche Siegerbierchen (und Sektchen) haben wir anschließend gemeinsam zum Ausklang dieses wunderschönen, stimmungsvollen Spätsommerabends auch noch genossen. Weil es so gelungen war, hoffen wir für 2017 auf eine größere Beteiligung.

Am 29.10.2016 fand wieder unser allgemeiner Herbst-Arbeitstag und eine Gesamtinventur über Einrichtungsgegenstände und Geräte des Vereins statt. Peter Smolinski hatte dem Verein für die herbstlichen Reinigungsarbeiten rechtzeitig einen seit langem benötigten Kärcher Hochdruckreiniger gespendet. Nach diesem Arbeitseinsatz blieben entsprechend dem Wunsch der Mitglieder zwei Tennisplätze in Erwartung schönen Herbstwetters weiterhin für Spiele geöffnet. Sehr viele schöne Tage haben wir allerdings dieses Jahr leider nicht mehr gehabt. Mitte November wurden dann alle Plätze geschlossen. Nächstes Jahr probieren wir aber erneut, die Herbstsonne zu locken.

Die jährliche Hauptversammlung der Tennisabteilung wurde am 23.11. 2016 durchgeführt.

Neben den üblichen Tagesordnungspunkten wurde über einen Antrag auf Senkung der Passiven-Beiträge abgestimmt. Der Antrag wurde abgelehnt. In dieser Versammlung war auch der Abteilungsvorstand neu zu wählen. Der bisherige Vorstand stellte sich erneut zur Wahl und wurde wieder gewählt. Da der Vorstand seit Mai nur noch aus vier Personen bestand, wurde vorgeschlagen, diesen wieder um ein fünftes Mitglied, nämlich den neu zu wählenden stellvertretenden Vorsitzenden zu ergänzen. Der Vorschlag wurde angenommen und **Thomas Lutz** zum stellvertretenden Vorsitzenden gewählt.

Dem neu gewählten Vorstand gehören seit der Abteilungsversammlung nunmehr an:

- René Dienemann, Vorsitzender
- Thomas Lutz, stellvertretender Vorsitzender
- Peter Smolinski, Kassierer
- Christoph Terspecken, Sportwart
- Georg Hoochhausen, Schriftführer



Tischtennis

Die Tischtennisabteilung zwischen Abschied und Neuanfang

Im Jahr 2010, vor ziemlich genau sechs Jahren, ist die damalige Tischtennisabteilung des *Garather SV* zum *Hellerhofer SV* gewechselt, um ihr Schicksal selbst in die Hand zu nehmen. Mit dem Gefühl ganze Berge versetzen zu können starteten wir ein neues Kapitel unter neuer Flagge. Trotz einiger Anlaufschwierigkeiten, wie der Start in den untersten Spielklassen sowie Probleme bei der Suche nach geeigneten Sporthallen, ließen wir uns nicht unterkriegen. Es folgten Jahre des Erfolgs und des Wachstums mit zwei Aufstiegen am Stück und einigen neuen Mitgliedern. Zu den jährlichen Höhepunkten gehörten die Vereinsmeisterschaften und das Weihnachtskegeln in der Freizeitanstalt Garath.

Aber wie es im Leben so läuft, gab es auch immer wieder einige Rückschläge. Die Gewinnung neuer Mitglieder gestaltete sich als sehr schwierig, weil unsere kleine gemütliche Gymnastikhalle an der Stettiner Straße nicht jedem gefiel. Zwar ermöglichte uns die sogenannte „blaue Hölle“ ein familiäres Flair und einige unverhoffte Siege durch unseren Heimvorteil, doch konnte sie den Wettkampfbedingungen in den höheren Ligen nicht mehr gerecht werden.

So vergingen die Jahre mit konstant bleibenden Mitgliederzahlen. 2014 ist es der Mithilfe einiger Mitglieder und vor allem der Arbeit von *Peggy Knietsch* zu verdanken gewesen, dass die Tischtennisabteilung in einer größeren Sporthalle, ebenfalls an der Stettiner Straße, aufschlagen konnte. Und wieder war die Stimmung hervorragend, denn was sollte jetzt noch schief gehen mit einer wunderschönen neuen Halle, in der wir schon zu Zeiten des *Garather SV* die Celluloidkugel auf die Tische schmetterten. Doch anders als erwartet, konnten wir die neuen Impulse nicht in positive Energien umwandeln. Aus beruflichen, gesundheitlichen und persönlichen Gründen kündigten sich Abgänge an, die nicht mehr zu kompensieren waren. So traten wir schließlich 2015 an den Vorstand des *Hellerhofer SV* und legten unsere Situation offen dar. Trotz einiger Versuche, den Zerfall der TT-Abteilung zu verhindern, gelang dies nicht. So wurde die letzte Option in Betracht gezogen, und man begann Gespräche mit benachbarten Vereinen. Dies geschah vor allem, um ein Zerstreuen der

Mitglieder auf mehrere Vereine zu verhindern. Wir hatten zu viel durchgemacht, um uns an dieser Stelle zu trennen. Mit dem *TTC Benrath* und dem *SSV Berghausen*, wurden zwei Tischtennisclubs in unmittelbarer Nähe gefunden, die bereit waren uns zu helfen. Nur Nuancen entschieden die Wahl für den *TTC Benrath*.

Jetzt stehen wir wieder vor einem neuen Kapitel in unserem Tischtennisleben. Aber auch dieser Herausforderung werden wir uns stellen und sehen, wohin uns dieser Weg führt. Die ersten Integrationsmaßnahmen, wie eine gemeinsame Vereinsmeisterschaft im Juni, waren bereits ein erster Erfolg auf dem Wege in eine erfolgreiche, gemeinsame Zukunft.

Nun bleibt nur noch eins zu sagen:

Vielen Dank an den gesamten *Hellerhofer SV* für diese tollen sechs Jahre, in denen wir nicht nur Mitglieder waren, sondern auch gestalten, bei Sommerfesten mitwirken und vor allem Verantwortung übernehmen durften! Vielen Dank, dass wir ein Teil von Euch waren.

Der HSV bewegt – sportlich – kulturell – sozial

Danke

Verfasser: *Dominique Privou*



Volleyball / Beachvolleyball

Beachvolleyball – Clubmeisterschaft 2016

Die Clubmeisterschaft des Hellerhofer SV am 27.08.16 im Beachvolleyball wurde dieses Jahr von der Familie Kühnel dominiert, die damit die Familie Pfersdorf ablöste. Marion Kühnel wurde Clubmeisterin und ihr Sohn Marius Kühnel ist erstmals als neuer Clubmeister Nachfolger des Vorjahressiegers Niklas Pfersdorf. Es war eine wahre Hitzeschlacht bei strahlendem Sonnenschein und über 30 Grad Hitze. Wer Clubmeister werden wollte, musste sich das dieses Jahr sehr hart und mit viel Schweiß verdienen. Im Finale setzte sich dann trotz Krämpfen und mit letzter Kraft Marius mit nur 2 Punkten Vorsprung sehr knapp, aber verdient durch, nachdem er schon die Vorrunde als Sieger abgeschlossen hatte. Niklas wurde Zweiter, Oliver Kühnel Dritter und Neuzugang Alexander Dieckmann Vierter. Der mehrfache Clubmeister Ingo Pfersdorf konnte dieses Mal nicht das Finale erreichen, so dass aus diesem Familienwettkampf eindeutig die Kühnells als Sieger hervorgingen. Die Clubmeisterschaften des HSV werden traditionell als Melee-Turnier durchgeführt, bei der jeder im 2:2 mit immer neuen Partnern gegen immer wieder andere Gegner spielen muss und dabei die gewonnenen Punkte mitnimmt.



Volleyball

Weibliche Volleyballjugend U18/U20 – Jg. 1999-2002

Unsere jungen Damen vom Hellerhofer SV sind in der Saison 2016/2017 zum dritten Mal hintereinander Bezirksliga-Meister geworden! Einmal als U16, einmal als U18 und nun auch als U20. Die Jüngeren sind zusätzlich noch in der U18-Oberliga angetreten, verpassten dort aber knapp die Teilnahme an der Qualifikationsrunde zu den Westdeutschen Meisterschaften. Aber die meisten dürfen es noch einmal in der U18 probieren und zwar mit einem Jahr mehr als Erfahrung – da könnte es wohl gelingen. Alle Mädchen können auch noch mindestens ein weiteres Jahr U20 spielen. Ob es aber den Versuch der Titelverteidigung geben wird, steht noch nicht fest. Eventuell treten die volleyballbegeisterten Mädels auch bei der U20 in der Oberliga an. Das Training ist dienstags (19-21 Uhr) von Oliver Kastner und donnerstags (19-21 Uhr) von Oliver Hüllenkremer in Düsseldorf-Garath. Während dienstags Techniktraining im Vordergrund steht, werden donnerstags vor allem die taktischen Fähigkeiten im Läufersystem geschult. Interessierte Mädchen, die bereits Spielerfahrungen gesammelt haben, sind herzlich zum Probetraining eingeladen.

Weibliche Volleyballjugend U14/U16 – Jg. 2004-2006

Unsere ganz jungen Volleyballerinnen haben in der Saison 2016/2017 ihre Volleyball-Karriere in der U14-Liga des WVV begonnen. Auf die Tabellenplatzierungen kam es dabei aber gar nicht an, sondern es sollten vor allem erste wichtige Spielerfahrungen gesammelt werden. Mit 29 Mädchen in gleich drei Mannschaften ist der Hellerhofer SV in der U14 angetreten – das hat kein anderer Verein im Bezirk Ruhr geschafft. Das Training ist dienstags, donnerstags und freitags. 2x sollen die Mädchen mindestens pro Woche kommen und leistungsorientiert trainieren wollen. Derzeit werden die Mädchen vor allem auch in ihren koordinativen und motorischen Fähigkeiten geschult. Die Gruppe ist derzeit sehr voll und eine Aufnahme macht nur für sportliche Mädchen der Jahrgänge 2005-2007 Sinn, damit eine Integration in die bereits bestehende Gruppe gut gelingen kann.

Mixed

Das vergangene Jahr war für die Mixed-Mannschaft von sehr vielen Änderungen geprägt. Trotz des Engagements des Hobby-Mixed-Meister Trainers Rainer Knietzsch konnten wir die B-Staffel in der Liga nicht halten und starteten in die neue Saison in der darunterliegenden C-Staffel. Dennoch waren alle Mannschaftsmitglieder hoch motiviert und mit Spaß dabei... Natürlich mit dem Ziel mindestens diese Staffel zu halten, wenn nicht sogar wieder bereit zu sein, in die B-Staffel aufzusteigen. Kurz vor Ende des Jahres erfuhr die Mannschaft eine neue Änderung mit dem Weggang des Trainers Rainer, der ein Angebot bei einer anderen Mannschaft nicht ausschlagen konnte. Kurz da-

rauf, vermittelt von Rainer, konnten wir die neue Trainerin Barbara Grzesik für uns gewinnen. Zusammen mit dem Training donnerstags, geleitet von Marc Rogowski, das auch für Volleyballer offen ist, die nicht am Spielbetrieb teilnehmen, können wir aktuell ein rundes Angebot für jeden erfahrenen und noch nicht so versierten Volleyballer bieten. An dieser Stelle bedanken wir uns auch nochmal sehr herzlich bei Rainer für seine geleistete Arbeit, die Zeit und das Engagement für unsere Mannschaft!



Gesundheitswandern

Viel Bewegung beim Gesundheitswandern

Auch wenn wir im HSV nicht so stark wahrgenommen werden, so kann man bei genauer Betrachtung feststellen: Es ist viel Bewegung bei den Gesundheitswanderern im HSV.

Auch im Jahr 2016 waren wir jeden Montag- und jeden Dienstagvormittag im und um den Stadtteil unterwegs. Es wird sich bewegt, es werden Aufgaben gelöst, es werden Spiele gemacht. Jede(r) so gut, wie sie (er) kann, denn wir stehen nicht in Konkurrenz zu unseren Mitwanderern. Nur beim Spaß an der Sache und miteinander, da kann es manchmal so aussehen, als wäre hier der große Wettbewerb ausgebrochen.

Die wöchentlichen Wanderungen wurden 2016 noch um drei Tagesausflüge ergänzt:

Am 25.07.2016 machte eine große Gruppe (20 Teilnehmer) eine Wanderung entlang der Netteseen.

Die Anfahrt fand mit der Bahn statt bis Boisheim. Ab dann ging es zu Fuß weiter. Auf halber Strecke lud die Lüthenmühle zur Einkehr ein. Danach wurde noch der Stammelshof von der NABU besucht und besichtigt. Während sich die Wanderer auf dem Weg des letzten Drittels der insgesamt 17 km langen Strecke machten, bestieg ein kleiner Teil der Gruppe ein Taxi, um vorab den Heimweg anzutreten. Die anderen schafften ohne große Mühe den Weg zu Fuß bis Breyell, um von hier aus wieder mit der Bahn nach Hause zu fahren.

Zwei Monate später, am 20.09.2017, stand schon der nächste Ausflug an. Diesmal war Xanten das Ziel (siehe auch den Bericht von Ingrid Knebel). Vom Bahnhof bis zum Archäologischen Park (APX) führte der Fußweg an der Krimhildenmühle vorbei, einer Windmühle, die noch voll funktionsfähig ist und täglich genutzt wird. Eine Führung durch den Archäologischen Park war sehr interessant. Es erstaunt doch immer wieder, wenn man sich anschauen kann, wie die Römer vor 2000 Jahren gelebt und wie ihre Baumeister, Handwerker

und Künstler Dinge geschaffen haben, die sich bis heute gehalten haben und noch Vorbild für unsere Zeit sind.

Während eine kleine Gruppe sich die hübsche Innenstadt von Xanten angesehen hat, wanderte der größte Teil der Gruppe noch um den Südsee, einem alten Rheinarm bei Xanten. Nachdem sich beide Gruppen wieder gefunden hatten, war das nächste Ziel das Gotische Haus, einem Restaurant am Marktplatz. Die reservierten Tische waren schon eingedeckt, so dass alle schnell Essen und Getränke genießen konnten. Nachdem alle satt und zufrieden waren, wurde nach einem wunderschönen Tag die Heimreise mit der Bahn angetreten.

Am 28.09.2017 stand schon wieder das nächste Ereignis an: ein Ausflug in den Skulpturenpark in Wuppertal. Abgesehen davon, dass es sich in Wuppertal 10 ° C kälter anfühlt als in Düsseldorf, hat es sich im Nachhinein als gute Idee herausgestellt, dass wir zu Beginn unseres Besuches eine Führung gebucht hatten. Die junge Frau erklärte uns viel über den Begründer des Parks und Erbauer der Villa "Waldfrieden" (der Unternehmer [Kurt Herberts](#)), über den Künstler Tony Cragg, der das Anwesen 2006 kaufte und herrichtete, sowie andere Künstler, die hier im Park ausgestellt haben. Ohne die sachkundige Führung wären wir sicher sehr "blind" durch den Park gelaufen und hätten vermutlich die meisten interessanten Details übersehen. Das Ende des bewegten Wanderjahres wurde im Vereinsheim mit einem gemeinsamen Brunch begangen.

Wie erfolgreich das Jahr für die Gesundheitswanderer war, lässt sich auch daran ablesen, wie viele Wanderabzeichen des Deutschen Wanderverbandes (analog dem Deutschen Sportabzeichen) erwandert wurden: Bronze beim ersten Mal = 6 Teilnehmer/Innen, Bronze beim zweiten Mal = 3 Teilnehmer/Innen, Silber beim ersten Mal = 6 Teilnehmer/Innen, Silber beim zweiten Mal = 5 Teilnehmer/Innen und Gold = zwei Teilnehmerinnen. An alle geht mein herzlicher Glückwunsch. Wie es aussieht, werden diese Zahlen im Jahr 2017 wiederholt oder sogar gesteigert werden können.

Diese Erwartung und jede einzelne Gesundheitswanderung mit diesen (und hoffentlich neuen) Teilnehmern/Innen macht schon viel Vorfreude auf das nächste Jahr, in dem eine Fahrt nach Rom geplant ist.

Otto Bremm

Einmal Xanten und zurück

Bericht von Ingrid Knebel

Piep-piep-piep... Was ist das für ein schreckliches Geräusch zu nachtschlafender Zeit! Gnadenlos scheucht uns der Wecker um sechs Uhr aus dem Bett. Es ist Dienstagmorgen und der Ausflug nach Xanten mit unserer Gesundheitswandergruppe steht auf dem Plan, den Otto in akribischer Vorbereitung für uns erstellt hat. Das heißt erst einmal, um 8:00 Uhr am Bahnhof in Benrath zu sein.

Und alle zwanzig Mitfahrer schaffen das spielend und steigen gutgelaunt um 8:13 Uhr in den RE 5 bis Duisburg. Von dort geht's weiter mit der NordWest-Bahn RB 31, die uns kurz vor zehn Uhr zu unserem Zielbahnhof Xanten bringt. Nach den Städten Duisburg und Rheinhausen beginnt es unbekannt ländlich zu werden. Da liest man an den Bahnhöfen solche Namen wie Rumeln, Trompel oder Alpen. Nur Moers und Rheinberg dazwischen sind bekannter.

Und dann geht's auf zum APX, was die Abkürzung für „Archäologischer Park Xanten“ ist. Um dort hinzukommen, streifen wir erst durch das Städtchen und schauen uns unter anderem schon mal die Stätte an, wo wir abends essen werden. Ein wichtiger Punkt auf so einer kulturhistorischen Reise, doch momentan noch nicht so interessant, denn noch sind wir frisch, unternehmungslustig und satt.

Nachdem Otto für uns alle den Eintritt ins Wunderland der Römer gezahlt hat, machen wir schon den ersten ausgiebigen Stopp im Andenken-Shop. Und hier kommt es zu einem denkwürdigen Fund, der einen Archäologen allerdings kaum vom Hocker reißen würde. Es ist ein Ring. Wer jetzt an den „Ring des Polykrates“ denkt, der ist auf dem Holzweg. Der wäre sowieso auf dem Holzweg, denn dort handelt es sich nicht um etwas Römisches.

Also, der Ring. Wer der erste Entdecker dieses Ringes war, weiß ich nicht. Doch das Wissen über sein Vorkommen verbreitete sich wie eine Epidemie. Zum Glück war der Ring in vielfacher Ausfertigung vorhanden, so dass es zu keiner Keilerei um ein Exemplar gekommen ist. Auch die Kasse konnte den Ansturm bewältigen.

Plötzlich spricht Otto ein Machtwort. „Wir haben um elf Uhr eine Führung.“ Ein letzter Blick auf die Ringe (die sicher einer Erklärung bedürfen, die allerdings erst später folgt) und ab geht's nun endlich zum römischen Teil.

Unsere nette ältere Führerin gibt uns erst einmal anhand eines Modells einen Überblick über das Gelände, wie es nach wissenschaftlichen Erkenntnissen früher einmal ausgesehen haben soll. Dann zeigt sie auf einer Karte von Europa und Nordafrika, über welches Gebiet Rom damals herrschte. (Dort waren – in rosa gekennzeichnet - all die eroberten Gebiete der expansionslüsternen Römer zu sehen, die sich nicht scheuten, mit Feuer und Schwert alles um sich herum zu unterwerfen).

Das antike Xanten, das in römischer Zeit „Colonia Ulpia Traiana“ hieß und 10.000 Einwohner hatte, wurde schon im Jahre 275 vollständig durch die Franken zerstört. Die römischen Bauten des jetzigen Freilichtmuseums wurden auf originalen Fundamenten rekonstruiert. Wir ließen uns im Amphitheater nieder, wanderten unten durch die Katakomben begleitet von furchterregendem Bärengebrüll, bewunderten die große Thermenanlage und staunten bei einem Fotohalt auf der Treppe des Hafentempels über dessen Ausmaße. Alles in allem kann der Ausflug zum APX eine Anregung für ein Wiederkommen mit bedeutend mehr Zeit im Rucksack sein.

Apropos Rucksack, danach machen wir Mittagspause und bestellen uns in der Herberge Getränke. Dazu essen wir unsere Rucksackverpflegung, die beispielsweise bei einigen aus Butterbrot, kalten Würstchen und Käsehäppchen besteht.

Und ab 14 Uhr kommt es dann zum freiwilligen „Pflicht“teil, dessen Entscheidung selbstverständlich jedem selbst überlassen ist. „Wer macht die Wanderung um den See mit und wer nicht?“ fragt Otto. Gute sieben Kilometer und zwei Stunden stehen im Angebot. Vierzehn wollen mit und sechs wollen Xanten unsicher machen. Also trennen wir uns mit viel Abschiedsschmerz.

Wenige Minuten später liegt der ganze See vor uns, dessen Ende sich in einer nebulösen Ferne verliert. Oh Gott! Habe ich etwa gesagt, ich gehe mit? Das frage ich mich und entdecke bei Sigrid auch gemischte Gefühle. Doch wacker setzen wir uns an die Spitze und denken uns ein Spiel aus. Wir peilen immer nur ein naheliegendes Ziel an und pirschen uns mit spaßigen Bemerkungen unermüdlich weiter vor, den ganzen Tross hinter uns. Auf einmal haben wir den Scheitelpunkt erreicht, der aber keineswegs Glücksgefühle aufkommen lässt. Denn jetzt sehen wir in nebulöser Ferne die Zwillingstürme des Xantener Doms. Waas, da müssen wir noch hin? Otto, weißt du eigentlich, wie alt wir sind?

Keine Frage, Otto kennt uns und auch unseren Überlebenswillen. Er war sicher, wir schaffen das. Und siehe da, wir alle haben es auch geschafft. Am Ende unserer Wanderung erwartet uns noch eine Erfrischung. Da gibt es hinter einem unverschlossenen Törchen ein Wassertretbecken. Bis auf zwei sind wir anderen zu faul, unsere Schuhe auszuziehen, doch in das kalte Wasser in einem oberen Becken tauchen auch wir die Arme ein, was jegliche Strapazen wegwühlt und uns frisch und munter macht.

Das Wiedersehen mit den „Daheimgebliebenen“ ist herzergreifend. Und dann wird erst mal die Eisbude gestürmt. Danach werden wieder die Ringe thematisiert. „Wie sieht dein Ring aus?“ „Ach, lass mal sehen, was diese Farbe bedeutet.“

Es ist kurz nach fünf und erst ab halb sechs hat Otto für uns Tische im Gotischen Haus bestellt. Also Zeit genug, um noch einen Blick in den nunmehr glücklicherweise dicht vor uns stehenden Dom zu werfen.

Otto, jetzt sind wir aber reif für einen Sitzplatz! Als wir zu mehreren in das Restaurant stürmen, haben es sich einige von uns dort schon bequem gemacht. Schlaue Mädel!

Da Otto alles mustergültig vorbereitet und unsere Menüwünsche schon telefonisch durchgegeben hatte, brauchen wir nicht lange aufs Essen zu warten. Wie das in einer Gruppe so ist: Einigen hat es sehr gut geschmeckt, anderen nur teilweise und manchen gar nicht.

Und dann die Frage an Otto, ob er sehr gestresst sei. Da antwortet er mit von Herzen kommendem Lachen: „Ich habe einen richtig schönen Ferientag verlebt!“ Dem können wir uns genauso herzlich anschließen und ihm für seine Arbeit danken.

Das Ende der Kultur-Wanderung mit Besichtigungen, 16 absolvierten Kilometern und Fahrten mit drei verschiedenen Bahnlinien ist dann gegen 22 Uhr.

P.S.

Ach ja, der Ring. Auf Neudeutsch heißt er Mood Chart Ring, auf Altdeutsch Stimmungsring. Ich gebe zu, es ist faszinierend wie er seine Farbe wechselt. Beim Kauf eines Rings für 2,50 Euro gibt es eine Farbskala in vier Sprachen dazu, die der jeweils aufgetretenen Farbe eine Stimmung zuordnet. Das geht von schwarz = gestresst über rot, grün, türkis bis violett = romantisch.



Wandern

Das war's leider !

Nichts ist beständiger als der Wandel. Dies gilt besonders auch für unseren HSV in einer Zeit, in der sich Gewohnheiten, Vorlieben, Notwendigkeiten der Mitglieder rasend schnell ändern und sich das Angebot eines Vereins, wenn er denn Überleben will, anpassen muss. In der Konsequenz heißt das: „Altes geht, Neues kommt“. Und gerade jetzt erleben wir eine solche Veränderung. Die Wandergruppe stellt ihr monatliches Angebot an die Mitglieder des Vereins ein.

15 Jahre gab es die Wandergruppe im HSV. Eine fast legendäre Wanderung auf dem Rotweinwanderweg gab es 2003. (Rückankunft der Truppe ein Uhr nachts in „leichter Schräglage“.) Aber auch Wegstrecken, bei denen der „schönste“ „Verhauer“ zu einer deutlichen Verlängerung der Wegstrecke führte, gab es. Zum Schluss gab es aber doch trotz verbesserter Werbung (Rundmail an alle Mitglieder, Aushänge, Pressemitteilungen, etc.) zu wenig Resonanz.

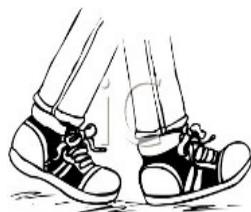
Dank an die Tourenleiter, die oft ohne Aufwandsentschädigung die Erkundungsfahrten bis zu 180 km durchgeführt haben und ihre Zeit für die Vereinsmitglieder eingesetzt haben! Dank auch an die, die mit uns gewandert sind!

Von einer unserer letzten Wanderungen haben wir ein Video gemacht, das könnt ihr Euch unter diesem Link ansehen. _____

Nicht betroffen ist der Wanderstammtisch, der jeden vierten Freitag im Monat, ab 18:30 im Hotte-Hü stattfindet. Er erfreut sich höchster Beliebtheit und ist regelmäßig gut besucht. Zu einem lecker Dröpke, wat zu Mümmele und nette Lütt zu treffen sind auch Nichtwanderer willkommen.

Na dann Prost! Und vielleicht treffen wir uns in irgendeinem neuen Angebot des Vereins wieder.

Ludwig Siemensmeier
Horst Fege
Karl Bock
Klaus Lähn
Eberhard Treudt



Die Entwicklung des HSV-Vorstandes seit 1982

- 22.03.1982 erster Vorstand:
Hans Spiecker, 1. Vors.
Arnim Ern, 2. Vors.
Hermann Pikelj, Schriftführer
Eleonore Meyer, Kassiererin
- 10.10.1986 neue Kassiererin: Helga Kassel (für Eleonore Meyer)
- 1988 (oder 1989?) tritt Hans Spiecker zurück (zunächst kein Ersatz)
- 10.04.1989 Wolfgang Paniczek wird vom Vorstand als neuer Kassierer gewählt, nachdem auch Helga Kassel zurückgetreten ist.
- 24.04.1990 Vorstand durch Nachwahl komplettiert:
Hermann Pikelj, 1. Vors.
Arnim Ern, 2. Vors.
Wolfgang Paniczek, Kassierer (geblieben)
Cornelia Merry-Zurr, Schriftführerin
Alfred Linnemann, Sportwart
- 17.03.1992: neuer Vorstand gewählt:
Hans Spiecker, 1. Vors. (Hermann Pikelj ausgeschieden)
Karl Bock, 2. Vors. (Arnim Ern ausgeschieden)
Lothar Kuhn, Kassierer (Wolfgang Paniczek ausgeschieden)
Karin Spiecker, Schriftführerin (Cornelia Merry-Zurr ausgeschieden)
Guido Neef, Sportwart (Alfred Linnemann ausgeschieden)
- 21.05.1996: neuer Sportwart: Alfred Linnemann (Guido Neef ausgeschieden)

- 15.05.2000: neuer Sportwart: Tanja Winter (Alfred Linnemann ausgeschieden)
- 24.06.2002: neuer Schriftführer: Wolfgang Paniczek (Karin Spiecker ausgeschieden)
neuer Sportwart: Peter Pochopien (Tanja Winter ausgeschieden)
- 19.04.2004: neuer Kassierer: Gert Grundmann (Lothar Kuhn ausgeschieden)
- 28.03.2006: neuer 1. Vors.: Karl Bock (Hans Spiecker ausgeschieden)
neuer 2. Vors.: Wolfgang Paniczek (für Karl Bock)
neuer Schriftführer: Thomas Pippig (für Wolfgang Paniczek)
- 10.03.2008: neuer Sportwart: Oliver Kühnel (Peter Pochopien ausgeschieden)
- 17.05.2010: neuer 1. Vors.: Thomas Weinsberg (Karl Bock ausgeschieden)
2. Vors.: Wolfgang Paniczek
neuer Kassierer: Thomas Pippig (Gerd Grundmann ausgeschieden)
neuer Schriftführer: Heiko Anke
neuer Sportwart: Detlev Elstner (Oliver Kühnel ausgeschieden)
neuer Jugendwart: Marco Oberhaus
- 11.04.2011: neuer 2. Vorsitzender: Dirk Hasler (Wolfgang Paniczek ausgeschieden)
- 07.03.2012: neuer 1. Vors.: Olaf Nowak (Thomas Weinsberg ausgeschieden)
neuer 2. Vors.: Karl Bock (Dirk Hasler ausgeschieden)
neuer Kassierer: Wolfgang Paniczek (Thomas Pippig ausgeschieden)
neuer Schriftführer: Arnim Ern (Heiko Anke ausgeschieden)
neuer Sportwart: Udo Wolf (Detlev Elstner ausgeschieden)
neuer Jugendwart: Elisabeth Wicke (Marco Oberhaus ausgeschieden)

- 20.03.2013 neuer Sportwart: Peggy Knietzsch (Udo Wolf ausgeschieden)
- 26.03.2014 neuer 1. Vors.: nicht gewählt (Olaf Nowak noch kommissarisch)
neuer 2. Vors.: Siegfried Thiele (Karl Bock ausgeschieden)
neuer Kassierer: Regina Wrede (Wolfgang Paniczek ausgeschieden)
neuer Schriftführer: Cordula Klahn (Arnim Ern ausgeschieden)
neuer Sportwart: Peggy Knietzsch (im Amt verblieben)
neuer Jugendwart: Elisabeth Wicke (im Amt verblieben)
- 17.06.2014 neuer 1. Vors.: Stefan Wicke (Olaf Nowak ausgeschieden)
- 21.04.2016 neue 1.Vors.: Karolina Rysiewski (Stefan Wicke ausgeschieden)
neue 2. Vors.: Petra Klinzing-Klauke (Siegfried Thiele ausgeschieden)
neue Kassenwartin: Silke Meeners (Regina Wrede ausgeschieden)
neue Schriftführerin: Elisabeth Kunow (Cordula Klahn ausgeschieden)
neue Sportwartin: Elisabeth Wicke (Peggy Knietzsch ausgeschieden)
neuer Jugendwart: Florian Wicke (für Elisabeth Wicke)
neuer Pressewart: Robin Hoheisel (Otto Bremm ausgeschieden)

Hellerhofer Sportverein e.V.

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



Unser Sportangebot

FIT&FUN					
TURNEN					
Eltern- & Kindturnen 2-3 J.	Willi-Fährmann-Schule	Di.	16:00 - 17:00	Kerstin Schickenberg	Tel.: 0172-5 35 20 38
Eltern- & Kindturnen 3-4 J.		Di.	17:00 - 18:00		
Kinderturnen 4-6 J.	Schulsporthalle Emil-Barth-Str.	Mo.	16:30 - 18:00	Nicole Fuchs	n.fuchs@online.de
Ball, Bank, Bock & Co. 6-10 Jahre		Mo.	16:30 - 18:00		
PARKOUR / FREERUNNING					
Kids 10-14 J.	Schulsporthalle Emil-Barth-Str.	Mi.	16:30 - 18:15	Robin Hoheisel	robin.hoheisel@yahoo.de
Kids 10-14 J.		Mi.	18:15 - 20:00		
Jugend ab 15 J.		Do.	20:00 - 22:00	Marco Eichblatt Jonas Müller	marco.eichblatt@gmail.com jonas.mueller.13@web.de
FITNESS					
Fitnesstraining Erwachsene	Grundschule Adam-Stegerwald-Str. 14	Mo.	20:00 - 21:15	Marion Juraschek	Karl Bock (Tel.: 0221-70 46 98)
Wirbelsäulengymnastik		Do.	19:15 - 20:15	Michael Machwitz	
Zumba Kids	Ev. Gemeindezentr. Dresdener Str. 63	Mi.	18:00 - 19:00	Sara Wankmüller	fit&fun@hellerhofersportverein.de
Zumba		Mi.	19:00 - 20:00		
SLACKLINING					
für Mitglieder von Fit&Fun	Sportanlage	außerhalb der Kurszeiten		Elisabeth Wicke	fit&fun@hellerhofersportverein.de
WALKING					
für ewig Junggebliebene	Treffpunkt: Reiterhof, Rudolf-Breitscheid-Str. 71	Di.	8:30 - 10:00	Elisabeth Wicke	Tel.: 0211-70 58 62
BOULE					
feste Gruppe	Sportanlage	Fr.	ab 16:00 Uhr	Horst Ruwiedel	Tel.: 0211-7 00 99 50
Seniorengruppe		Mo.	16:00 - 18:00	Regina Wrede	Tel.: 0173-5 14 16 78
Offen für alle		Mi.	16:00 - 18:00	Geschäftsstelle	geschaeftsstelle@hellerhofersportverein.de

HOCKEY

4 - 6 J. – Minis	Sportanlage	Trainingsplan siehe Homepage HSV	Kerstin Schickenberg	Tel.: 0172-5 35 20 38
7 - 8 J. – Kinder D				
9 - 10 J. – Knaben/Mädchen C				
11 - 12 J. – Knaben/Mädchen B				
13 - 14 J. Knaben/Mädchen A				
15 - 16 J. – männl. Jugend B				
1. Herren				

HUNDESPORT (HAPPY FEET)

Sommerzeit

Zirkeltraining	Sportanlage	Di.	16:00 - 17:00	Sylvia Spelsberg	Tel.: 0211-7 00 08 73
Zirkeltraining		Di.	17:00 - 18:00		
Geruchserkennung/ Apportieren		Do.	12:30 - 13:30 (bis auf weiteres)		
Agility Fortgeschrittene		Do.	18:00 - 19:30	Angelika Wimmers	Tel.: 0177-7 05 31 76
Ralley-Obedience		Fr.	17:00 - 18:30		
Agility Anfänger		Sa.	11:00 - 12:00		

Winterzeit

Zirkeltraining	Sportanlage	Di.	15:00 - 16:00	Sylvia Spelsberg	Tel.: 0211-7 00 08 73
Zirkeltraining		Di.	16:00 - 17:00		
Geruchserkennung/ Apportieren		Do.	12:30 - 13:30 (bis auf weiteres)		
Agility Fortgeschrittene		Sa.	12:15 - 13:30	Angelika Wimmers	Tel.: 0177-7 05 31 76
Ralley-Obedience		Fr.	16:00 - 17:00		
Agility Anfänger		Sa.	10:45 - 12:15		

VOLLEYBALL

HALLENVOLLEYBALL

Mädchen Jhg. 2005-2007	Fritz-Henkel-Schule	Di.	17:00 - 18:50	Oliver Kastner	Tel.: 0177-6 48 45 53
Mädchen Jhg. 2005-2007		Do.	17:00 - 18:50	Oliver Hüllenkremer	Tel.: 0162-4 14 49 89
Mädchen Jhg. 2005-2007		Fr.	18:00 - 19:50		
Mädchen/Damen Jhg. 1999-2002		Di.	19:00 - 21:00	Oliver Kastner	Tel.: 0177-6 48 45 53
Mädchen/Damen Jhg. 1999-2002		Do.	19:00 - 21:00	Oliver Hüllenkremer	Tel.: 0162-4 14 49 89

Damen-mannschaft	Fritz-Henkel-Schule	Mo.	20:00 - 22:00	Jarek Sorge	Tel.: 0179-1 01 48 32
Damen-mannschaft	Theodor-Litt-Realschule	Do.	20:00 - 22:00		
Hobby-Mixed-Mannschafts-training	Kath. Grundschule Einsiedelstr.	Di.	20:00 - 22:00	Barbara Grzesik	Tel.: 0176-61 87 78 91
Hobby-Mixed Fortgeschrittene	Kath. Grundschule Einsiedelstr.	Do.	20:15 - 22:15	Marc Rogowski	Tel.: 0177-5 55 14 28
Hobby-Mixed und Volleyball für alle	Fritz-Henkel-Schule	Fr.		noch offen	volleyball@hellerhofer-sportverein.de

BEACHVOLLEYBALL

12 - 99 J.	Sportanlage	Im Sommer täglich nach Absprache		Oliver Kastner	Tel.: 0177-6 48 45 53
------------	-------------	----------------------------------	--	----------------	-----------------------

TENNIS

5 - 99 J.	Sportanlage 6 Tennisplätze			Rene Dienemann	tennis@hellerhofer-sportverein.de
Frühstückstennis	Sportanlage	Do.	9:00 - 11:00	Elli Johanning	Tel.: 0211-70 19 07

BOGENSPORT

12 - 99 Jahre (Trainingsgruppen siehe Homepage)	Sportanlage (März-Okt.)	Mo.-Do. Fr. Sa.-So.	ab 18:00 Uhr ab 17:00 Uhr ab 11:00 Uhr	Siegfried Thiele Bernd Plagemann	bogensport@hellerhofer-sportverein.de
	November - März siehe Homepage	Keine Anfänger!			

KURSANGEBOT – aktuelle Kursangebote bitte der Homepage entnehmen

Hatha-Yoga	Kita Ingeborg-Bachmann-Str.	Di.	19:15 - 20:45	Andrea Brinkamp	sportwart@hellerhofer-sportverein.de
Hatha-Yoga	Kita Philipp-Scheidemann-Str.	Mi.	9:00 - 10:30	Ina Rude	
Hatha-Yoga		Mi.	18:30 - 20:00		
Qigong	Kita Dresdener-Str. 59	Di.	18:00 - 19:00	Lissi Kunow	
GESUNDHEITS-WANDERN Schwerpunkt: 55+	Treffpunkt: Carlo-Schmid-Str. 2 (gegenüber Aldi)	Mo. Di.	9:30 Uhr 9:00 Uhr	Otto Bremm	Tel.: 75 844 715 oder 0179 45 88 679
Slacklining Erwachsene 50+ 60+ 70+	Sportanlage	Do. Do.	15:00 - 16:00 16:00 - 17:00		
Slacklining andere Altersgruppen	Sportanlage	in Planung, siehe Homepage		Elisabeth Wicke	sportwart@hellerhofer-sportverein.de

Stand: 20.03.2017

Hellerhofer Sportverein e.V.

Impressum

Redaktion

Otto Bremm	Leitung + Koordination
Karl Bock	Layoutgestaltung / Koordination
Ursula Faust-Ern	Lektorat
Petra Klinzing-Klauke	Vorwort und Ereignisse
Siegfried Tiehle	Bogen
Horst Ruwiedel	Boule
Eberhard Treudt	Fitness, Wandern
Sylvia Spelsberg	Hundesport
Otto Bremm	Slacklining
Georg Hoochhausen	Tennis
Dominique Privou	Tischtennis
Thomas Pippig	Volleyball

Verarbeitung:

28. Ausgabe 2017

1. E-Heft Ausgabe

Das Heft erscheint jährlich in elektronischer Form auf unserer HSV Homepage.
Kopieren nur mit schriftlichem Einverständnis und Quellenangabe.

Herausgeber:

Hellerhofer Sportverein e.V.

Eichsfelder Str. 33

40595 Düsseldorf

Tel.: 0211 700339

geschaeftsstelle@hellerhofer-sportverein.de