



SPORTLICHT

Das Schönebecker Sportmagazin



Informationen der Sportgemeinschaft Essen-Schönebeck 19/68 e. V.

Juli 2023 · Jg. 34 · Ausgabe 01



» Sportprogramm s.14

» Kursprogramm s.18



Über 600 Weine, Sekte,
Grappe und Obstbrände
aus aller Welt



WeinPalette
E S S E N

Girardetstr. 10
45130 Essen-Rüttenscheid
Tel. 0201 1029693
Fax 1789174
service@weinpalette-essen.de
Öffnungszeiten:
Mo - Fr 10 - 19 h · Sa 9 - 17 h
www.weinpalette-essen.de

Im Girardet Haus
kostenloses Parken
direkt vor der Tür!

Damit unsere Kinder cool
bleiben können.

Wir bringen die Zukunft zum Leuchten.

Für uns ist Nachhaltigkeit mehr als nur ein Herzenthema. Es ist zentraler Bestandteil unserer Arbeit. Ob es um Geldanlagen oder die Finanzierung von energieeffizientem Bauen geht: Wir kümmern uns. Mehr Infos erhalten Sie unter sparkasse-essen.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse Essen

Liebe Mitglieder der SGS, liebe Sportbegeisterte,

Pünktlich zum Erscheinen unseres ersten Sportlichts 2023 können wir einen sensationellen sportlichen Erfolg der SGS Herren Fußballabteilung vermelden: der Aufstieg von der Bezirksliga in die Landesliga. Nochmals herzlichen Glückwunsch an unser junges Team um Trainer Olaf Rehmann. Nachdem die Mannschaft auch ihre letzte Pflichtaufgabe am 4. Juni bei Rhenania Bottrop souverän mit 3:0 gemeistert hat, ist Platz 1 der Abschlusstabelle hochverdient. Wir können auf eine eindrucksvolle Saison mit 23 Siegen, 5 Unentschieden und nur zwei Niederlagen blicken; ein Start-Ziel-Sieg, denn unsere Mannschaft hat den Tabellenplatz 1 vom ersten Spieltag an durchgehend gehalten!

Auch die Frauenfußball-Bundesligasaison wurde mit einem guten 7. Platz erfolgreich abgeschlossen. Nach nunmehr 20 Jahren Bundesligazugehörigkeit sind wir das letzte Team, das kein Anhängsel eines Männerlizenzvereins ist.

Ganz besonders stolz sind wir auf 50 Jahre Frauenfußball bei der SG Essen-Schönebeck. Viele ehemalige Fußballerinnen haben in dieser Saison auf besondere Einladung von Willi Wißing die Spiele unserer Bundesligafrauen besucht. Hierzu könnt ihr noch mehr in dieser Sportlichtausgabe lesen.

Auch die Leistungen unserer Leichtathletik-Jugend sind besonders erwähnenswert. So wurde Anna Spies in den Landeskader Hochsprung berufen und hat noch die Möglichkeit, sich für die Deutschen Meisterschaften zu qualifizieren.

Stolz sind wir zudem, dass im Rahmen des Verbandstags des Leichtathletik-Verbandes Nordrhein Benedikt Spies als Nachwuchstrainer geehrt wurde. Mit erst 17 Jahren war er der mit Abstand jüngste Gewinner der „Besonderes Engagement“-Auszeichnung.

In dieser „Sportlicht“-Ausgabe stellen wir euch wieder das komplette Angebot der Abteilungen sowie die Kursübersicht des Vereins für das kommende Halbjahr ausführlich dar. Auf zwei Angebote möchte ich gerne besonders hinweisen. Zum einen auf unsere Kursreihe des „Functional Trainings“, ein ganzheitliches Indoor- und Outdoor-Bewegungsangebot, bei dem nicht einzelne Muskeln isoliert trainiert werden sondern komplexe Bewegungen. Also ein sehr guter Ansatz, sich körperlich fit zu halten. Zum anderen möchte ich euch die neuen Workshops zu Achtsamkeit und Entspannung empfehlen. Unterschiedliche Angebote, um nicht nur Abstand zum oft stressigen Alltag zu bekommen, sondern auch zu lernen, muskuläre Verspannungen zu lösen.

Nicht unerwähnt lassen möchte ich unsere positive Mitgliederentwicklung. Bei der SG Essen-Schönebeck haben wir mittlerweile über 4500 Sporttreibende und sind damit der viertgrößte Sportverein in Essen. Ich möchte mich an dieser Stelle ganz besonders bei den vielen Übungsleiter*innen, Trainer*innen und dem ganzen Team der Geschäftsstelle für das große Engagement für unseren Verein bedanken.

Habt alle eine schöne Sommerzeit...

Sportliche Grüße

Helga Sander
Helga Sander
Vorstandsvorsitzende



Inhalt

SGS-Fußball

SGS-Fußball Herren
Sensationelle Saison
der Herren 4

Vorstandsarbeit der
SGS Herren 6

SGS-Fußball Frauen
Von einer „Schnapsidee“
bis zur Fußball-Bundesliga 9
400 Bundesligaspiele
für Kirsten Schlosser 20

SGS-Intern

Andreas Hüsgen erhält Ehren-
amtspreis der Sparkasse 7
Erste-Hilfe-Schulung im SGZ 20

SGS-Sportprogramm 14

SGS-Kursprogramm 18

SGS-Fitness

Der Alltags-Fitness-Test 13
Neue Kurse und Work-
shops ab August 21
Sommerferienkurse 23

SGS-Judo

Judoka Nachwuchs
bestreitet ersten
Wettkampf 25

SGS-Leichtathletik

Mein Saisonverlauf
im Landeskader 27
„Goldgräber“
starten erfolgreich 29
Leichtathleten mit
neuer Abteilungsleitung 30

SGS-Tischtennis

Jede Menge Spaß an und
mit dem Tischtennis-Ball 31

Herausgeber:

SG Essen-Schönebeck 19/68 e.V.

Ardelhütte 166 b, 45359 Essen

Tel.: 0201/675959 · Fax: 0201/8659081

www.sg-schoenebeck.de

mail@sg-schoenebeck.de

Sensationelle Saison der Herren

Erste steigt mit Start-Ziel-Sieg in die Landesliga auf

Die vor Kurzem abgeschlossene Saison 2023/2024 war eine Spielzeit, wie sie erfolgreicher für die Herren der SGS nicht hätte sein können. Vom ersten Spieltag an stand die Mannschaft von Olaf Rehmann auf dem ersten Platz und gab diesen bis zum Aufstieg in die Landesliga nicht mehr ab. Am Ende erreichten zwei Punkte Vorsprung vor dem ersten Verfolger.

Teamegeist und Entwicklung sind wichtige Faktoren für den Erfolg

„Das Fazit der Saison fällt natürlich sehr positiv aus. Was mich als Trainer besonders stolz macht, ist die positive Entwicklung der Mannschaft und der einzelnen Spieler. Gerade bei vielen der jungen Spieler konnten wir Entwicklungsschritte bewirken und diese auf ihr persönlich nächstes Level bringen. Dazu kommt der unglaubliche Teamegeist und der Geist des Teams, der die Mannschaft die ganze Saison begleitet hat. All das macht diese Saison zu einer herausragenden Saison für uns, auf die wir

selbstverständlich auch stolz sind“, so Olaf Rehmann.

Sein ganz besonderer Dank geht in Richtung Jugendabteilung: „Viele Spieler sind hier im Verein gut ausgebildet worden und haben eine starke Bindung zur SGS, was ein großer Pluspunkt ist, auf dem wir gut aufbauen und arbeiten konnten.“

Zweite lange oben mit dabei

Die Zweite beendet die Runde in der Kreisliga A mit einem sicheren sechsten Platz. Der scheidende Trainer Björn Neumann sagt dazu: „Es war eine Saison mit vielen Höhen

und Tiefen. Nach einem ordentlichen Start kamen die ersten kleinen Rückschläge. Zum Ende der Hinrunde bzw. Beginn der Rückrunde hatten wir eine wirkliche starke Serie und spielten daher lange mit um den Aufstieg. Leider ging uns am Ende etwas die Luft aus.“

Dritte fehlt Konstanz

Trainer Tom Keuter beschreibt die Saison der Dritten in der Kreisliga B, Gruppe 1 als eine Achterbahnfahrt mit vielen Höhen und Tiefen: „Von Anfang an zeigten wir als junge Mannschaft viel Potenzial. Doch wir zahlten auch viel Lehrgeld. Verletzungen und Niederlagen brachten uns ins Straucheln. Trotzdem haben wir uns als Team gegenseitig unterstützt und hart gearbeitet. Der Zusammenhalt im Kern unserer Mann-



Foto: Thorsten Tillmann FFS

Die 1. Herrenmannschaft bejubelt den Aufstieg in die Landesliga



Foto: Thorsten Tillmann FFS

Robin Barth freut sich über das 1:0

schaft ist entscheidend für unsere Zukunft. Wenn wir zusammenbleiben und weiter hart arbeiten, können wir zu Großem heranwachsen. Die vergangene Saison hat uns geprägt und gezeigt, dass wir lernen müssen mit Druck umzugehen. Wir müssen an unseren Schwächen arbeiten und unsere Stärken weiter ausbauen. Die nächste Saison steht vor der Tür, und die Mannschaft ist bereit, unsere Reise fortzusetzen und unsere Ziele zu erreichen“.

Vierte mit respektablem vierten Platz

„Wir hatten vorher den fünften Platz als Saisonziel ausgerufen, sodass wir

unser Ziel auch souverän erreichen. Allerdings wäre bestimmt mehr drin gewesen, wenn wir über die gesamte Saison die Spannung hochgehalten hätten und nicht von starkem Verletzungspech in der Rückrunde heimgesucht worden wären. Die Saison hat nicht nur Spaß gemacht. Aber wenn man Vierter wird, kann man auch nicht nur meckern. Gekrönt wurde die Saison von einer „geilen“ Mannschaftsfahrt und einer guten Stimmung im Team“, berichtet Philipp Speh.

Alte Herren mit starker Performance beim Maifest

Jeden Montagabend treffen sich die Jungs jenseits der 32 zum gemein-

samen Kicken und anschließendem Austausch. Spiele gegen andere Altherrenteams dienen nicht einem Wettbewerbsziel, sondern der Gemeinschaft. Das gelang den Jungs um Trainer Norbert Wolthaus. In bester Erinnerung bleibt die starke Performance beim Schönebecker Maifest, als die Jungs die gesamte Dorfweiese in Grund und Boden gezapft haben.

Die Herrenabteilung dankt allen Protagonisten für ihren Einsatz und gratuliert der Ersten zum verdienten Aufstieg. Habt Alle einen schönen Urlaub, kommt gestärkt und ausgeruht wieder und dann packen wir die neue Spielzeit an. Denjenigen, die uns verlassen, wünschen wir alles Gute auf ihrem weiteren Weg. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen an der Ardelhütte. Ihr seid immer gern gesehene Freunde.



Foto: Thorsten Tillmann FFS

Niklas Parsch freut sich über den Aufstieg

Transparenz, Innovationen und Tempo Vorstandsarbeit der SGS Herren

Der Vorstand der SGS Herren wurde komplett neu aufgebaut und im Mai 2022 von den anwesenden Mitgliedern auf der Jahreshauptversammlung gewählt. Aus drei handelnden Personen wurden sieben. Zu den Altvorständen Frank Neuhaus und Martin Sprenger, die in der neuen Konstellation die wichtigen internen Kommunikatoren sind und Tobias Vogel, der nach wie vor der „Herr des Geldes“ ist, gesellten sich Christian Kersjes, der den Vorsitz übernahm, Daniel Neidek als sportlicher Leiter, Jörg Funke als Sponsorenbeauftragter der SGS Herren und Frank Wälscher für die Kommunikation nach außen dazu. Mit Daniel Neidek scheidet ein Mitglied am 30. Juni 2023 aus persönlichen Gründen aus. .

Fit für die Zukunft

Der neue Vorstand gab sich eine Struktur, die es ihm erlaubt, seitdem professioneller und der Wichtigkeit der Aufgaben des Teams hinter den sportlichen Teams entsprechend zu arbeiten. Das betrifft jedes einzelne Teilgebiet. Abteilungsleiter Christian Kersjes gibt einen Einblick: „Der sportliche Bereich steht ja mit dem Erfolg der Ersten sehr gut da. Nach dem Ausscheiden von Daniel Neidek konnten wir mit dem Ur-Schönebecker Sven Tappeser und dem ‚alten Fuchs‘ Kurt Nauroschat als Partner zwei Top-Leute für die künftigen Aktivitäten rund um die Mannschaften 1-4 und Alte Herren gewinnen.“

Professionelles Auftreten in der Öffentlichkeit

In der Außendarstellung sind viele Projekte gelaufen und laufen permanent weiter, so dass die Aufmerksamkeit der SGS deutlich an Profil dazu gewonnen hat. „Wir sehen das bei den regelmäßigen Posts in den sozialen Netzwerken und das positive Feedback, das wir bekommen, dass wir mit unseren Themen und der Art der Kommunikation ‚ankommen‘“, so Christian Kersjes: „An dieser Stelle

möchte ich aber auch einmal unseren Fotografen Marc Pastoors nennen, ohne dessen Top-Fotos ein solcher Erfolg nicht möglich wäre.“

Ausweitung des Unterstützerpools

Christian Kersjes weiter: „Was Stange (Jörg Funke) in dem Bereich leistet, ist einfach großartig. Die Bandbreite innerhalb der Sponsoren, die mittlerweile weit über die Grenzen Schönebecks hinausgehen und die Möglichkeiten, sich bei der SGS zu präsentieren, hat einen enormen



Auch die Verabschiedung von Spielern gehört zu den Aufgaben des Vorstands. Frank Neuhaus (links) und Martin Sprenger (rechts) bedanken sich bei Robin Barth für seinen jahrelangen Einsatz im SGS-Trikot.

Sprung gemacht. Die Besucher*innen der Ardelhütte sehen ja die vielen neuen Banden und Banner, die Sponsorenwand oder das Ballpodest. Mit Haus Gimken konnten wir einen Sponsor für den social media Bereich gewinnen – viel Verbreitung inklusive.“

Transparenz ist Trumpf

Der neue Vorstand hatte sich vor gut einem Jahr insbesondere das Thema Transparenz auf die Fahne geschrieben. Die Mitglieder, die Teams, die Fans und die Sponsoren sollten ‚mitgenommen‘ werden. „Ich glaube, wir haben hier schon viele kleine Schritte unternommen und werden nicht eine Sekunde in dem Tempo nachlassen. Das gilt auch für die interne Kommunikation mit dem Hauptverein und dem Aufsichtsrat“, verspricht Christian Kersjes.

Andreas Hüsgen erhält Ehrenamtspreis der Sparkasse

Jedes Jahr zeichnet die Sparkasse eine/n Mitarbeiter/in aus, der/die sich über den Beruf hinaus auch ehrenamtlich engagiert. Ende Januar fand die feierliche Übergabe dieses Ehrenamtspreises statt, der in diesem Jahr an unseren 2. Vorsitzenden, Andreas Hüsgen, ging. Er ist bei der Sparkasse in der Abteilung Kunden- und Produktmanagement tätig und freute sich sehr über die Auszeichnung.

Andreas kam durch seine beiden Söhne zur SGS, die beide seit Kindertagen an verschiedene Abteilungen im Verein durchlaufen haben und heute als Erwachsene noch immer bei den Fußball Senioren aktiv sind. Andreas selbst wurde dann 2005 auch Mitglied und hält sich seitdem im Fitclub und in Sportkursen fit.

Seine ehrenamtlichen Tätigkeiten begannen schon lange vor der Wahl zum 2. Vorsitzenden 2018, als Helfer bei der Sportabzeichenabnahme und Organisator von Fußballturnieren.

Seine Motivation im Verein ehrenamtlich tätig zu sein beschreibt er so: „Meines Erachtens erfüllen Vereine, egal ob Sport-, Heimat- oder Kleingartenvereine, heutzutage eine immer wichtigere Rolle in der Gesellschaft. Sie fördern, wie im Fall der SG Essen-Schönebeck, nicht nur die Gesundheit, sondern sind in hohem Maße Orte für soziale Kontakte und Gemeinschaft.“

Mit meinem Engagement möchte ich dazu beitragen das Vereinsleben zu fördern, damit sich alle Mitglieder und Kursteilnehmer bei uns wohlfühlen und gerne zur SGS kommen, um miteinander Sport zu treiben.“ Gerade die familiäre Atmosphäre



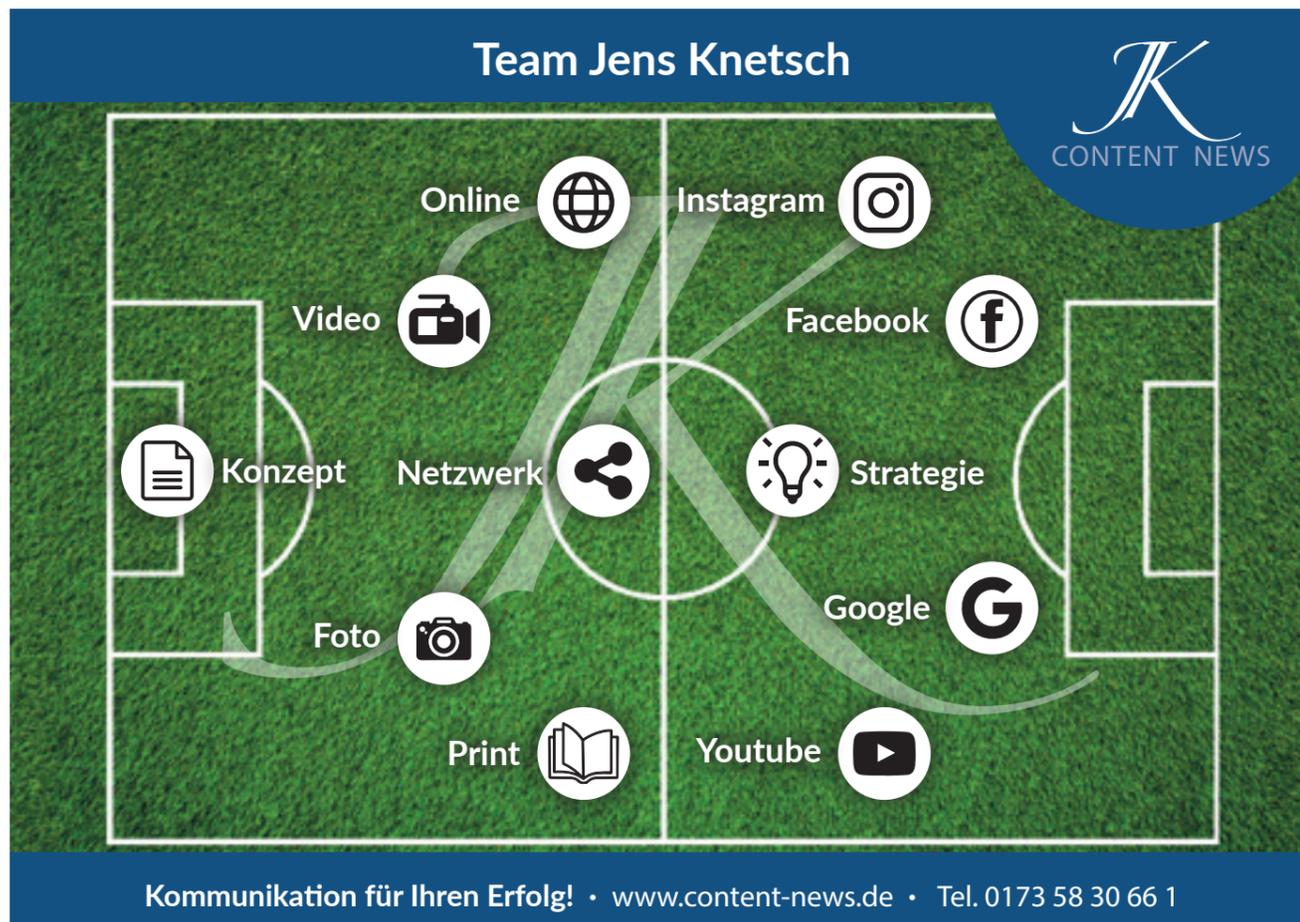
auf der Platzanlage, im Sport- und Gesundheitszentrum und den umliegenden Sportstätten ist für ihn das Besondere an der SGS und, so Hüsgen, „das empfinde nicht nur ich so, das ist auch das Ergebnis einer Mitgliederumfrage aus dem vergangenen Jahr.“ Mittlerweile engagiert er sich u.a. bei den Heimspielen der Frauen, bei der Sportabzeichenabnahme, organisiert Fußball-Jugend Turniere, rief die Erste-Hilfe Kurse für die Übungsleiter ins Leben und richtete bargeldlose Bezahlmög-

lichkeiten im Stadion und in der Geschäftsstelle ein.

Mit seinem ehrenamtlichen Einsatz tut er es vielen weiteren Ehrenamtlichen in unserem Verein gleich, die viel Zeit, Arbeit und Herzensblut in die Vereinsarbeit stecken und damit vieles erst möglich und den Verein lebendig machen.

Wir danken Andreas und allen, die uns unterstützen, für ihr Engagement!





gkw:treuadvisa

WIRTSCHAFTSPRÜFUNG · STEUERBERATUNG

gkw:treuadvisa GmbH Wirtschaftsprüfungsgesellschaft · Kruppstraße 82 – 100 H6 · 45145 Essen
Tel. +49 (0) 201 26 98 54 0
kontakt@treuadvisa.de · www.treuadvisa.de

„Der Frauen-Fußball bei uns war wie eine Drehtür“ Von einer „Schnapsidee“ bis zur Fußball-Bundesliga

Zur neuen Saison 2023/24 feiert die Frauen-Mannschaft der SGS Essen ein großartiges Jubiläum: Sage und schreibe seit 20 Jahren ist die erste Mannschaft in der Frauen-Bundesliga aktiv und nimmt es dabei in jeder Spielzeit aufs Neue mit etablierten Teams wie dem FC Bayern München, VfL Wolfsburg oder Eintracht Frankfurt auf. Doch das ist nicht das einzige Jubiläum, welches die Frauen-Mannschaft feiern darf. Denn der eigentliche Erfolg ist viel höher zu bewerten: Seit 50 Jahren wird an der Ardelhütte Frauen-Fußball angeboten. Was einst als „Schnapsidee“ bei »Grün-Weiß Schönebeck« begann, führte vor 20 Jahren bis in die Beletage der deutschen Fußball-Liga. Und das bis zum heutigen Tag.



Als sich am 21. März 1973 elf – meist junge Mädchen – in der »Gaststätte Pannebäcker« einfanden, um eine Frauenmannschaft zu gründen, ahnte noch niemand, dass dieses der Beginn einer einzigartigen Erfolgsgeschichte werden würde. Heinz Unterharnscheidt setzte seine Idee in die Tat um, während Trainer Kurt Gerdesmann die ersten Übungseinheiten an der Sportanlage Raumerstraße leitete. In der damaligen Heimat wuchs die Truppe schnell auf 14 aktive Sportlerinnen, die sich jedoch eher aus „Jux und Dollerei“ zusammantaten und auch nur zu Freundschaftsspielen antraten. Lustige Anekdote am Rande: Unser erster Trainer durfte von seiner Frau aus kein Frauen-Team trainieren. Deshalb machte er nach dem Training sein Trikot dreckig sowie sein Handtuch nass und erklärte seiner Frau, es sei beim Altherren-Training gewesen.

Im Jahr 1975 wurde es dann ernst. Grün-Weiß Schönebeck meldete ein Team für die Kreisliga. Der erste Erfolg ließ nicht lange auf sich warten: Bei einer der ersten Turnierteilnahmen errang das Frauen-Team den zweiten Platz. Dennoch war in



„Die erste Frauenmannschaft und zugleich die komplette Fußball-Frauen Abteilung der SGS im Jahr 1973“

den frühen Jahren eher ein Kommen und Gehen zu verzeichnen. Prägend war der Satz, den eine Spielerin der ersten Stunde kommentierte: „Der Damenfußball bei uns war wie eine Drehtür!“ Dieses war auch der Tatsache geschuldet, dass man auf dem Platz viel Lehrgeld zahlen musste und viele Spielerinnen dabei die Lust am Fußballspielen verloren. 1976 übernahm Thomas Gröppler die von vielen „belä-

chelte“ Truppe, welche zu diesem Zeitpunkt aus nur noch acht Spielerinnen bestand. In Zeitungsannoncen und auf Flugblättern warb man um neue Aktive. Was für ein Gegensatz zu heute! In der abgelaufenen Saison 22/23 waren insgesamt 8 Frauen- und Mädchenmannschaften bei der SG Schönebeck gemeldet. Mehr als 200 Mädchen und Frauen spielten Fußball an der Ardelhütte.

FC BROCHMANN, OLÉ!



Kataloge | Broschüren | Zeitschriften | Magazine | Preislisten | Datenblätter
Brief-Mailings | Selfmailer | Briefbögen | Formulare | Plakate | Fulfillment
Composing | Bildretuschen | Vektorisierung | Datenkonvertierung | Digital & Offset

Brochmann GmbH

Im Ahrfeld 8 | 45136 Essen
Telefon 02 01/877 277-33 | ch@brochmann.de | www.brochmann.de



**Immer die richtige
Taktik!**

LVM-Versicherungsagentur
Ralf Dusy
Aktienstr. 45
45359 Essen
Telefon 0201 868630
info@dusy.lvm.de
<https://agentur.lvm.de/dusy>

LVM
VERSICHERUNG

Stadtpokal-Sieger im Jahr 1986

Dabei war der Weg mehr als weit. 19 Jahre lang frönten die Damen einst ihrer Leidenschaft, im November 1986 schafften sie es den Stadtpokal zur Ardelhütte zu holen. Coach Gröppler übergab das Trainerramt mit dem zeitweiligen Aufstieg in die Landes- und Verbandsliga zur Saison 1995/96 an Siggli May. Dieser führte das Team in die Regionalliga. In dieser Zeit vertrat ihn Ralf Agolli einige Male auf dem Chef-Sessel, Anfang 2002 übernahm er die alleinige Verantwortung und schaffte in der Saison 2003/04 die überraschende Qualifikation zur Bundesliga.

Eine Erinnerung an den Sommer 2004 ist heute ebenfalls eine lustige Geschichte. Der damalige SGS-Geschäftsführer Willi Wißing und Trainer Agolli standen gemeinsam im Stadion »Am Hallo« zusammen und fragten sich: „Was machen wir denn jetzt? Es gibt keine geeignete Trainingsstätte, kaum finanzielle Mittel, kaum Sponsoren und kein Stadion!“

„Heute gehören wir zum Inventar der Bundesliga“

Doch bei der SGS liebt man es pragmatisch. „Der damalige Aufsichtsrat entschied, dass wir das »Abenteuer Bundesliga« mal für ein Jahr wagen sollten“, blickt Willi Wißing zurück. „Heute stehen wir vor der 20. Saison in der 1. Frauen-Bundesliga. Seit dem Aufstieg sind wir permanentes Mitglied der deutschen Bundesliga. Wir gehören fast zum Inventar!“, amüsiert sich Wißing. Die sportlichen Geschicke zur Saison 2010/11 übernahm sechs Jahre lang Markus Högner. Ihm folgte Daniel Kraus, der dann nur drei Jahre später wiederum an Markus Högner übergab. In all den Jahren wurde diese Erfolgsstory von Kirsten Schlosser als Co-Trainerin begleitet – und dass bis heute bei weit über 400 Meisterschaftsspielen.

Gekrönt wurde die sportliche Entwicklung mit zwei Endspiel-Teilnahmen in DFB-Pokalwettbewerb (2014/2020). Das Konzept, konsequent an der Ausbildung junger Talente festzuhalten, hat sich bis heute bewährt.

Seit 1988 hat sich die SG Schönebeck verstärkt der Nachwuchsarbeit im weiblichen Bereich gewidmet. Und das mit überregionalem Erfolg: Über 20 Nationalspielerinnen wurden in dieser Zeit an der Ardelhütte „entwickelt“. Bei der Europameisterschaft 2022 standen allein sechs (!) Spielerinnen im Aufgebot der deutschen Nationalmannschaft, die während ihrer Zeit bei der SGS ihr Debüt in der DFB-Elf feierten.

Insgesamt lässt sich beobachten, dass die Entwicklung im Frauenfußball nach der Europameisterschaft in England zusätzlich Fahrt aufgenommen hat. „Auch in Essen möchten wir noch lange Frauenfußball auf höchstem Niveau bieten“, erklärt SGS-Geschäftsführer Florian Zeuschler. Dazu trägt auch die Stadt Essen bei, die auf der Bezirkssportanlage Raumerstraße die neue Heimat für den Frauenfußball mit der notwendigen Infrastruktur ausstattet, um der wachsenden Konkurrenz etablierter (Herren-)Bundesligisten aktiv entgegenzusteuern.



Zehn Spielerinnen aus den Gründerjahren 1973-1983 trafen beim Spiel gegen Bayer Leverkusen am 15.04 auf den aktuellen Kader.



security parking cleaning services

ALLE 3 MINUTEN WIRD IN DEUTSCHLAND EINGEBROCHEN

Wir schützen Sie vor ungebetenen Gästen und vor Feuer.

- Schließfächer für private und geschäftliche Wertgegenstände
- Überwachung und Installation von Brand- und Einbruchmeldeanlagen
- Kurzzeitüberwachung durch mobile Sicherheitskräfte während Ihres Urlaubs

Jetzt neu: **Home Protection** – wir kümmern uns zuverlässig um Ihre Gebäudesicherheit!
Wählen Sie aus drei Angebots-Paketen das Passende für Sie aus – mehr Informationen auf www.vollmergruppe.de



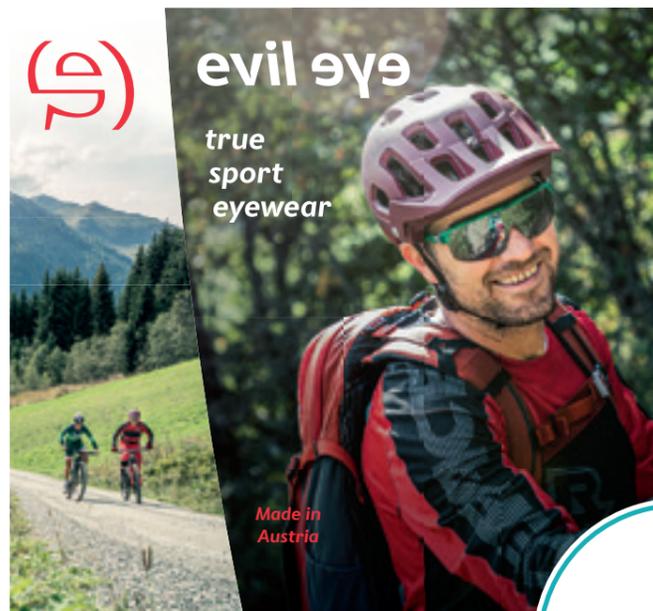
[24/7] 0208 588 577

Zuverlässigkeit seit 75 Jahren
www.vollmergruppe.de



evil eye

true
sport
eyewear



Made in
Austria

Ihre neue Sportbrille

Egal ob Sie gehen, laufen oder sprinten...
Egal ob Sie stehen, springen oder abheben...
Egal ob Sonne, Regen oder Wind...

evil eye Sportbrillen bieten für viele Sportarten den optimalen Schutz - in kompromissloser Ausführung und unerreichter Präzision!

- 100% UV-Schutz
- Anpassungsfähig an jede Kopfform und jede Sportart
- Antiallergisches Rahmenmaterial PPX®: ultraleicht, widerstandsfähig & elastisch
- optische Verglasung: je nach Modell optional mit Direktverglasung, Adapter oder Clip-In

Auch in Ihrer
Sehstärke
erhältlich!

Opti thek

Meisterbetrieb Unthan-Langen

Von Einem-Str. 1
Ecke Rellinghauser Str.
45130 Essen
Tel. 02 01 / 26 71 52
www.optithek.de

Unabhängig, kompromisslos
individuell... so wie Sie!

evil eye Sportbrillen –
in Ihrer Opti thek erleben.
Vereinbaren Sie jetzt einen Termin!

Der Alltags-Fitness-Test

Lass dich testen und werde aktiv

Die meisten Menschen stimmen darin überein, dass die Lebensqualität der späten Lebensjahre maßgeblich davon abhängt, ob man Aktivitäten, Hobbys und notwendige Alltagsaufgaben ohne große Mühe und Anstrengung ausüben kann. Da wir immer länger leben, wird es zunehmend wichtiger, die körperliche Fitness für eine erfolgreiche Alltagsbewältigung und ein erfülltes, selbstbestimmtes Leben im Auge zu behalten.

Viele ältere Menschen kommen oftmals aufgrund ihres bewegungsarmen Lebensstils schon bei normalen Alltagsaktivitäten wie Einkaufen oder Treppensteigen nahe an ihre körperliche Leistungsgrenze. Jeder weitere Funktionsrückgang kann dazu führen, dass sie ihre Selbstständigkeit einbüßen und auf Hilfe bei täglichen Aktivitäten angewiesen sind.

Glücklicherweise sind die meisten altersbezogenen Rückgänge in der körperlichen Leistungsfähigkeit vermeidbar und auch umkehrbar. Entscheidend ist, frühe Anzeichen von körperlicher Schwäche zu entdecken und die Bewegungsgewohnheiten rechtzeitig in geeigneter Weise zu verändern.

Hier bietet die SGS allen Interessierten ab 60 Jahren, die noch ein passendes Sportangebot für sich suchen und nicht schon in einer oder mehreren Abteilungen aktiv sind, die Durchführung des Alltags-Fitness-Test (AFT) an. Mit dem Test, bei dessen Durchführung Sportvereine vom Deutschen Olympischen Sportbund unterstützt werden, wird die aktuelle körperliche Fitness mit Prognose für das Alter bestimmt und veranschaulicht. Der Test besteht aus sechs Übungen aus den Bereichen

Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Geschicklichkeit und eignet sich für alle sportgesunden Menschen ab 60 Jahren.

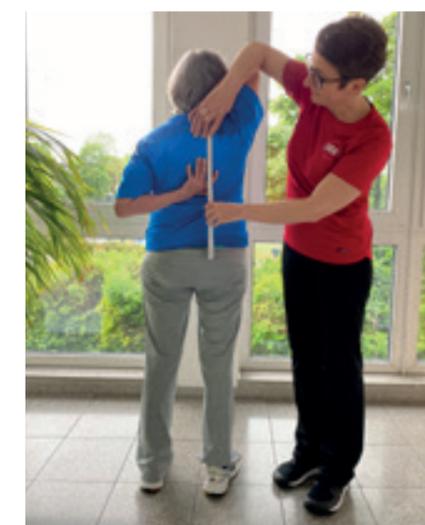
Interessierte können für die Testaktion am 31.08. und 01.09. (13-15 Uhr) einen Termin vereinbaren und im Anschluss in einem Beratungsgespräch ein passendes Sportangebot für sich finden. Für die Testdurchführung zeichnen Annika Weichold (Leiterin Fitclub) und Anja Rech (Leiterin Rehasport) verantwortlich und hoffen, mit dem Test und dem Beratungsgespräch einige Menschen zum regelmäßigen Sporttreiben motivieren zu können. Gerade der Sport in einer Gruppe mit Gleichgesinnten gibt oft den nötigen Motivationsschub, sich regelmäßig aufzuraffen und etwas für die Fitness zu tun.

Für einige vereinseigene Sportangebote, wie das Training im Fitclub, in den Kursen oder der Gymnastikabteilung, sind keine Vorkenntnisse nötig und sie können auch mit Ü60 noch begonnen werden.

Das Angebot ist kostenfrei und kann je nach Nachfrage auf weitere Testtage erweitert werden. Terminvergabe Mo-Fr 8-13 Uhr unter Tel. 0201/8659082 oder annika.weichold@sg-schoenebeck.de



Beim Alltags-Fitness-Test werden Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft und Kondition gemessen.



Sportprogramm

über 300 Stunden aktive Freizeit

Aktuelle Informationen über unsere Abteilungen

unter www.sg-schoenebeck.de



Fitclub

Mitgliedschaft ab 13 Jahre

Montag - Donnerstag	08.00 - 13.00 Uhr	15.00 - 21.30 Uhr
Freitag	08.00 - 13.00 Uhr	15.00 - 20.00 Uhr
Samstag / Sonntag	10.00 - 15.00 Uhr	

Anmeldung / Info: Tel.: 8659082
annika.wichold@sg-schoenebeck.de
Leitung: Annika Weichold

Frauen-Fußball

2. Frauen (Frauen-Regionalliga)	Di. 19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
	Mi. 17.30 - 19.00 Uhr	Raumerstraße
	Do. 19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
	Fr. 18.00 - 19.30 Uhr	Ardelhütte

3. Frauen (Niederrheinliga)	Di. 19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
	Do. 19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte

Fußball-Jugend

Trainingszeiten unter www.sg-schoenebeck.de
Jugendleiter: Thomas Kasten Tel.: 0151/61001747
Passangelegenheiten: Sandra Glahn-Krippel, Tel. 675959
Kassierer: Jürgen Menne Tel.: 689749
Mädchenkoordinator: Christian Kowalski Tel.: 0177/4210669
Geschäftszeiten Fußball-Jugend: Do. 16.00-18.00 Uhr

Fußball-Senioren

1. Herren (Landesliga)	Di. 19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
	Mi. 19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
	Fr. 19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
2. Herren (Kreisliga A)	Mo. 19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
	Mi. 19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
	Fr. 19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
3. Herren (Kreisliga B)	Mi. 19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
	Fr. 19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte

4. Herren (Kreisliga B)	Mi. 19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
	Fr. 19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
Alte Herren	Mo. 19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
FB-Treff	Mo. 19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte

1. Vorsitzender: Christian Kersjes, c.kersjes@sg-schoenebeck.de
Geschäftsführer: Martin Sprenger, martin.sprenger@sg-schoenebeck.de

Gymnastik

60+	Mo. 09.00 - 10.00 Uhr	SGZ Ardelhütte
	Di. 09.00 - 10.00 Uhr	SGZ Ardelhütte
	Di. 20.00 - 21.00 Uhr	SGZ Ardelhütte
	Mi. 15.00 - 16.00 Uhr	SGZ Ardelhütte
	Do. 19.30 - 20.30 Uhr	TH Eichend.-Schule
	Do. 17.00 - 18.00 Uhr	SGZ Ardelhütte
	Mi. 20.00 - 21.00 Uhr	TH A.-Liebm.-Sch.

40+	Mi. 18.00 - 19.00 Uhr	TH A.-Liebm.-Sch.
Fit am Ball	Mi. 18.00 - 19.00 Uhr	TH A.-Liebm.-Sch.
Badminton (Hobby)	Mi. 19.00 - 20.00 Uhr	TH A.-Liebm.-Sch.

Abteilungsleitung: Gunthild Bahls, Tel.: 45323023
Barbara Weingartz, Tel.: 676224
Senioren: Rosemarie Pleuse, Tel.: 675480

Judo

Kinder/Jugendl.	Mo. 17.30 - 19.30 Uhr	TH Eichend.-Schule
	Do. 17.30 - 19.30 Uhr	TH Eichend.-Schule
Erwachsene	Mo. 19.30 - 20.30 Uhr	TH Eichend.-Schule

Abteilungsleitung: Rainer Hagelgans, Tel. 0152/23913944

Leichtathletik (Herbst- bis Osterferien 2024)

Laufen alle Altersklassen	Mo. 18.00 - 19.30 Uhr	Ardelhütte
Spielleichtathl. 6 - 10 J.	Di. 16.00 - 17.00 Uhr	Ardelhütte
	Mi. 17.00 - 18.00 Uhr	Ardelhütte
	Do. 16.00 - 17.00 Uhr	Ardelhütte
Leistungsgr. 10 - 15 J.	Di. 17.00 - 18.00 Uhr	Ardelhütte
Leistungsgr. 15 - 19 J.	Mi. 18.00 - 19.30 Uhr	Ardelhütte
	Fr. 18.00 - 19.30 Uhr	Ardelhütte

Freizeitgr. ab 10 J. 10 - 19 J.	Do. 17.00 - 18.00 Uhr	Ardelhütte
	Fr. 18.00 - 19.30 Uhr	Ardelhütte
Jedermänner	Mo. 20.00 - 21.45 Uhr	TH A.-Liebm.-Sch.
Jederrfrauen	Di. 18.30 - 20.00 Uhr	TH Schloßschule

Abteilungsleitung: Marc Spies, marcspies@aol.com
Jugendleiterin: Katharina Goschnick, katharina.goschnick@icloud.com

Mutter/Vater-Kindturnen

2-4 Jahre	Mo. 16.00 - 17.00 Uhr	TH Schloßschule
	Mo. 16.00 - 17.00 Uhr	TH Traug.-Weise-Sch.
	Mo. 15.30 - 16.30 Uhr	TH Eichendorffschule
	Mo. 16.30 - 17.30 Uhr	TH Eichendorffschule
	Di. 15.00 - 16.00 Uhr	TH Eichendorffschule
	Di. 16.00 - 17.00 Uhr	TH Traug.-Weise-Sch.
	Mi. 16.00 - 17.00 Uhr	TH Schloßschule
	Mi. 16.00 - 17.00 Uhr	TH A.-Liebmann-Sch.
	Mi. 17.00 - 18.00 Uhr	TH Eichendorffschule
	Do. 16.30 - 17.30 Uhr	TH Eichendorffschule
	Do. 16.00 - 17.00 Uhr	TH Traug.-Weise-Sch.
	Fr. 15.30 - 16.30 Uhr	TH Traug.-Weise-Sch.
	Fr. 17.30 - 18.30 Uhr	TH Traug.-Weise-Sch.

Abteilungsleitung: Anja Rech, Tel.: 675959 (Büro SGS)

Tanzen

alle Paare	Mo. 19.30 - 21.00 Uhr	Pfarrh. St. Antonius
------------	-----------------------	----------------------

Abteilungsleitung: Bruno Nierfeld Tel.: 673480

Tischtennis

Schüler/innen + Jugend	Mi. 18.00 - 20.00 Uhr	TH Eichendorffschule
	Fr. 18.00 - 20.00 Uhr	TH Eichendorffschule
Sondertraining Nachwuchs	Di. 18.00 - 19.00 Uhr	TH Eichendorffschule
Erwachsene	Di. 18.00 - 22.00 Uhr	TH Eichendorffschule
	Mi. 20.00 - 22.00 Uhr	TH Eichendorffschule
	Fr. 20.00 - 22.00 Uhr	TH Eichendorffschule
Hobby-Gruppe	Mi. 20.00 - 22.00 Uhr	TH Eichendorffschule

Abteilungsleitung: Heinz-Günter Holzgrebe, Tel.: 6099491

Turn- und Spielgruppen

4-6 Jahre	Mo. 14.30 - 15.30 Uhr	TH Eichendorffschule
	Mo. 17.00 - 18.00 Uhr	TH Schloßschule
	Mo. 17.00 - 18.00 Uhr	TH Traug.-Weise-Sch.
	Di. 17.00 - 18.00 Uhr	TH Traug.-Weise-Sch.
	Di. 17.00 - 18.00 Uhr	TH Eichendorffschule
	Di. 17.30 - 18.30 Uhr	TH Schloßschule
	Mi. 16.00 - 17.00 Uhr	TH Eichendorffschule
	Mi. 17.00 - 18.00 Uhr	TH A.-Liebmann-Sch.
	Do. 17.00 - 18.00 Uhr	TH Traug.-Weise-Sch.
7-10 Jahre	Di. 16.00 - 17.00 Uhr	TH Eichendorffschule
	Mi. 15.00 - 16.00 Uhr	TH Eichendorffschule
	Fr. 16.30 - 17.30 Uhr	TH Traug.-Weise-Sch.
Parcours/Teamspiele 6-10 Jahre	Fr. 16.00 - 17.00 Uhr	TH Eichendorffschule
	Fr. 17.00 - 18.00 Uhr	TH Eichendorffschule

Abteilungsleitung: Anja Rech, Tel.: 675959 (Büro SGS)

Volleyball

Mixed 1	Fr. 20.00 - 21.45 Uhr	TH Geschw.-Scholl-Sch.
Mixed 3	Di. 18.00 - 20.00 Uhr	SpH. Unterstrasse

Abteilungsleitung: Michael Abel, michaelabel1@gmx.de

Aktuelle Informationen über unsere Abteilungen unter www.sg-schoenebeck.de

Hier beantworten wir Ihre Fragen zu unseren Beiträgen und Spenden an den Verein. Wenn Sie keine Antwort finden, rufen Sie einfach in der Geschäftsstelle an (675959) oder formulieren Sie Ihre Frage unter "Kontakt". Wir helfen Ihnen gerne.



Mach es einfach - das DEUTSCHE SPORTABZEICHEN

auf der Sportanlage Ardelhütte 166a, 45359 Essen am:



Freitag, 11. August 2023	18.00 Uhr
Freitag, 25. August 2023	18.00 Uhr
Freitag, 08. September 2023	18.00 Uhr
Freitag, 22. September 2023	18.00 Uhr
Freitag, 06. Oktober 2023	18.00 Uhr
Schwimmtermin im Freibad Hesse:	
Dienstag, 16. August 2023	17.30 Uhr

Ansprechpartner:

Klaus Diekmann, Tel.: 0201 / 689092



SGS Sportabzeichenprüfer (v.l.n.r.):

Klaus Diekmann, Regina Radtke, Andreas Hüsgen, Eva Brozio, Reinhard Risch, Roswitha Gawlick, Norbert Stakemeier, Heike Hüsgen.
PS. Nicht auf dem Bild: Hans – Jürgen Parusel, Ulrich Stump.

Dickhaut & Garcia GbR
Sanitär- und Heizungsinstallation R

Ihr Sanitär- und Heizungsfachmann in Essen - Schönebeck

♦ Badgestaltung ♦ Kundendienst ♦ Heizungswartung
♦ Abflussservice ♦ Schwimmbadtechnik ♦ Solartechnik

Telefon: 0201 - 56 408 90
Mobil: 0170 - 81 775 99



Wir installieren Ideen!

Telefax: 0201 - 56 408 91
info@dickhaut-garcia.de

Kursprogramm

07.08. bis 20.12.2023

Anmeldung und Infos:

www.sg-schoenebeck.de oder 0201/675959



Fitness

Aerobic-Step-BOP

14	Montag	20.00 - 21.15 Uhr	Michaela Brüning	95,- €
50	Mittwoch	18.00 - 19.00 Uhr	Claudia Gerig	73,- €
20	Mittwoch	19.00 - 20.00 Uhr	Regina Radtke	65,- €
62	Donnerstag	20.00 - 21.15 Uhr	Michaela Brüning	90,- €

Aqua Power

15	Samstag	14.00 - 14.45 Uhr	Lisa Kamann	124,- €
----	---------	-------------------	-------------	---------

BOP-Mix

88	Freitag	09.00 - 10.00 Uhr	Eva Brozio	73,- €
----	---------	-------------------	------------	--------

Functional Mix - outdoor

63	Montag	19.30 - 20.30 Uhr	Michael Föcking	65,- €
64	Dienstag	18.30 - 19.30 Uhr	Annika Weichold	77,- €

Dance Fitness

29	Mittwoch	11.00-12.00 Uhr	Monika Hammer	73,- €
21	Donnerstag	19.00-20.00 Uhr	Monika Hammer	73,- €

Fit forever (*50+)

11	Montag	08.45 - 10.00 Uhr	Melanie Fuhrmann	95,- €
17*	Mittwoch	11.00 - 12.10 Uhr	Margret Kemner	90,- €
75*	Mittwoch	17.00 - 18.00 Uhr	Jennifer Weingartz	73,- €
23	Mittwoch	20.00 - 21.00 Uhr	Tanja Marschan	73,- €
91	Mittwoch	20.00 - 21.00 Uhr	Uschi Szymiczek	73,- €
03*	Freitag	08.45 - 10.00 Uhr	Margret Kemner	90,- €

Fit-Mix 50+ (2x wöchentlich)

Dienstag 13.00 - 14.00 Uhr und Freitag 10.00 - 11.00 Uhr				
02	Dienstag + Freitag		Margret Kemner	150,- €

Functional Training (*outdoor)

26	Dienstag	19.00 - 20.00 Uhr	Matthias Dittrich	77,- €
25	Donnerstag	18.00 - 19.00 Uhr	Niklas Obermann	73,- €

Funktionsgymnastik für Senioren (65+)

95	Dienstag	10.45 - 11.45 Uhr	Margret Kemner	77,- €
----	----------	-------------------	----------------	--------

Kung Fu Si Fang Chuan (ab 17 Jahre)

35	Freitag	19.15 - 20.45 Uhr	Chris Yim	133,- €
----	---------	-------------------	-----------	---------

Mobility Fitness

19	Dienstag	18.00 - 19.00 Uhr	Eva Diebels	77,- €
----	----------	-------------------	-------------	--------

Outdoor Gym

10	Donnerstag	19.00 - 20.00 Uhr	Annika Weichold	90,- €
----	------------	-------------------	-----------------	--------

Power-Mix

22	Dienstag	19.00 - 20.00 Uhr	Alicia Janßen	77,- €
----	----------	-------------------	---------------	--------

Zumba*

90	Sonntag	10.00 - 11.00 Uhr	Alicia Janßen	90,- €
89	Dienstag	20.00 - 21.00 Uhr	Alicia Janßen	95,- €

Wassergymnastik

66	Freitag	18.45 - 19.30 Uhr	Tom Schnittka	124,- €
67	Freitag	19.30 - 20.15 Uhr	Tom Schnittka	124,- €
68	Freitag	20.15 - 21.00 Uhr	Tom Schnittka	124,- €
43	Samstag	12.30 - 13.15 Uhr	Lisa Kamann	124,- €
44	Samstag	13.15 - 14.00 Uhr	Lisa Kamann	124,- €

Gesundheit & Entspannung

Asiatische Ausgleich- u. Rückengymnastik

32	Freitag	18.00 - 19.15 Uhr	Chris Yim	111,- €
----	---------	-------------------	-----------	---------

Entspannter Rücken + PMR

72	Dienstag	17.00 - 18.00 Uhr	Chris Yim	95,- €
----	----------	-------------------	-----------	--------

Feldenkrais

30	Mittwoch	16.00 - 17.00 Uhr	Claudia Opp	90,- €
80	Mittwoch	17.00 - 18.00 Uhr	Claudia Opp	90,- €

Osteoporose-Gymnastik

06	Dienstag	11.45 - 12.45 Uhr	Margret Kemner	77,- €
01	Mittwoch	10.00 - 11.00 Uhr	Margret Kemner	73,- €

Pilates (*für Fortgeschrittene)

78	Mittwoch	17.00 - 18.00 Uhr	Susanne Schumacher	73,- €
79	Mittwoch	18.00 - 19.00 Uhr	Susanne Schumacher	73,- €
28*	Freitag	10.00 - 11.00 Uhr	Eva Brozio	73,- €

Pilates-Mix

24	Donnerstag	19.00 - 20.00 Uhr	Lena Biesemann	73,- €
----	------------	-------------------	----------------	--------

Qi Gong - Atemtechnik und Heilgymnastik

31	Freitag	13.45 - 15.00 Uhr	Chris Yim	111,- €
33	Freitag	15.00 - 16.15 Uhr	Chris Yim	111,- €

Rücken-Fit

51	Mittwoch	19.00 - 20.00 Uhr	Britta Anders	73,- €
----	----------	-------------------	---------------	--------

Stretching

04	Freitag	11.15 - 11.45 Uhr	Eva Brozio	39,- €
----	---------	-------------------	------------	--------

Wirbelsäulengymnastik

07	Montag	17.00 - 18.00 Uhr	Hartmut Bloch	77,- €
83	Montag	18.00 - 19.00 Uhr	Miriam Krosch	77,- €
09	Montag	18.00 - 19.00 Uhr	Hartmut Bloch	77,- €
45	Montag	19.00 - 20.00 Uhr	Miriam Krosch	77,- €
16	Donnerstag	09.00 - 10.00 Uhr	Iris Gallina	73,- €
18	Donnerstag	18.00 - 19.00 Uhr	Angelika Mertel	73,- €

Wirbelsäulengymnastik für Senioren

05	Montag	10.00 - 11.00 Uhr	Alexa Witt	77,- €
12	Montag	10.00 - 11.00 Uhr	Melanie Fuhrmann	77,- €
47	Dienstag	10.00 - 11.00 Uhr	Angelika Mertel	77,- €
48	Dienstag	11.00 - 12.00 Uhr	Angelika Mertel	77,- €
52	Dienstag	19.00 - 20.00 Uhr	Brigitte Hartwig	77,- €

Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule

08	Freitag	11.00 - 12.15 Uhr	Chris Yim	111,- €
16	Freitag	16.30 - 17.45 Uhr	Chris Yim	111,- €

Yin Yoga - Entspannung Pur

76	Dienstag	18.00 - 19.00 Uhr	Tanja Marschan	95,- €
86	Donnerstag	19.30 - 20.30 Uhr	Tanja Marschan	90,- €

Yoga (*für Fortgeschrittene; ** für 50+)

73	Montag	09.30 - 11.00 Uhr	Sabine Herrmann	113,- €
55	Montag	17.30-19.00 Uhr	Brigitte Becker	113,- €
54	Dienstag**	10.00 - 11.30 Uhr	Brigitte Becker	107,- €
58	Mittwoch	09.00 - 10.30 Uhr	Sabine Herrmann	107,- €
77	Mittwoch	18.00 - 19.30 Uhr	Sabine Jesse	107,- €
60**	Mittwoch	19.30 - 21.00 Uhr	Sabine Jesse	107,- €
74	Donnerstag	10.00 - 11.30 Uhr	Sabine Jesse	107,- €
85	Donnerstag	16.30 - 18.00 Uhr	Sabine Herrmann	107,- €
84*	Donnerstag	18.00 - 19.30 Uhr	Sabine Herrmann	107,- €

Rehasport

*(Dürerschule, Wallstr.2),

** (Hockergymnastik)

Orthopädie

123	Montag	16.00 - 17.00 Uhr	Melanie Fuhrmann	
102	Montag	17.00 - 18.00 Uhr	Anja Rech	
103	Montag	19.00 - 20.00 Uhr	Tom Schnittka	
104	Montag	20.00 - 21.00 Uhr	Tom Schnittka	
114	Dienstag	08.30 - 09.30 Uhr	Iris Gallina	
100	Dienstag	12.00 - 13.00 Uhr	Angelika Mertel	
107	Dienstag*	17.30 - 18.30 Uhr	Melanie Fuhrmann	
108	Dienstag*	18.30 - 19.30 Uhr	Melanie Fuhrmann	
110	Dienstag*	19.30 - 20.30 Uhr	Melanie Fuhrmann	
109	Mittwoch	09.00 - 10.00 Uhr	Achim Kaufels	
120	Mittwoch**	12.00 - 13.00 Uhr	Melanie Fuhrmann	
116	Mittwoch	13.00 - 14.00 Uhr	Melanie Fuhrmann	
118	Mittwoch**	14.00 - 15.00 Uhr	Melanie Fuhrmann	
121	Mittwoch	12.15 - 13.15 Uhr	Achim Kaufels	
127	Donnerstag	09.00 - 10.00 Uhr	Achim Kaufels	
111	Donnerstag	10.00 - 11.00 Uhr	Achim Kaufels	
125	Donnerstag	11.00 - 12.00 Uhr	Achim Kaufels	

115	Donnerstag**	11.15 - 12.15 Uhr	Iris Gallina	
119	Donnerstag	13.00 - 14.00 Uhr	Tina Witte-Hungerbach	
117	Donnerstag	15.00 - 16.00 Uhr	Tina Witte-Hungerbach	
105	Donnerstag	16.00 - 17.00 Uhr	Angelika Mertel	
122	Donnerstag	14.00 - 15.00 Uhr	Tina Witte-Hungerbach	
101	Donnerstag	17.00 - 18.00 Uhr	Angelika Mertel	
113	Freitag	10.00 - 11.00 Uhr	Iris Gallina	
106	Freitag	11.15 - 12.15 Uhr	Iris Gallina	

Sport in der Krebsnachsorge

200	Dienstag	9.30 - 10.30 Uhr	Margret Kemner	
-----	----------	------------------	----------------	--

Herzsport

302	Montag	14.00 - 15.00 Uhr	Margret Poerschke	
300	Montag	15.00 - 16.00 Uhr	Margret Poerschke	
303	Mittwoch	13.30 - 14.30 Uhr	Iris Gallina	
301	Donnerstag	10.00 - 11.00 Uhr	Alessia Hermes	

Lungensport

404	Montag	11.00 - 12.00 Uhr	Alex Witt	
405	Montag	12.00 - 13.00 Uhr	Alex Witt	
401	Dienstag	13.00 - 14.00 Uhr	Alessia Hermes	
400	Dienstag	14.00 - 15.00 Uhr	Alessia Hermes	
402	Mittwoch	16.00 - 17.00 Uhr	Anja Rech	
403	Donnerstag	08.45 - 09.45 Uhr	Iris Gallina	

Innere Medizin/Lunge

500	Freitag	12.15 - 13.15 Uhr	Iris Gallina	
-----	---------	-------------------	--------------	--

Kinder / Jugendliche

Bewegungsanregungen (1-2 Jahre)

96	Dienstag	15.00 - 16.00 Uhr	Uschi Szymiczek	77,- €
97	Dienstag	16.00 - 17.00 Uhr	Uschi Szymiczek	77,- €
99	Dienstag	17.00 - 18.00 Uhr	Uschi Szymiczek	77,- €
65	Mittwoch	09.00 - 10.00 Uhr	Uschi Szymiczek	73,- €
37	Mittwoch	10.00 - 11.00 Uhr	Uschi Szymiczek	73,- €
81	Donnerstag	15.00 - 16.00 Uhr	Uschi Szymiczek	73,- €
82	Donnerstag	16.00 - 17.00 Uhr	Uschi Szymiczek	73,- €

Dance Kids (4-5 Jahre)

94	Mittwoch	15.00 - 16.00 Uhr	Monika Hammer	73,- €
98	Mittwoch	16.00 - 17.00 Uhr	Monika Hammer	73,- €

Seepferdchen-Schwimmkurse

71	Freitag	14.30 - 15.15 Uhr	Sandra Eder	124,- €
69	Freitag	15.15 - 16.00 Uhr	Sandra Eder	124,- €
70	Freitag	16.00 - 16.45 Uhr	M. Brandenbusch	124,- €
39	Samstag	09.30 - 10.15 Uhr	Theresa Illigen	124,- €
40	Samstag	10.15 - 11.00 Uhr	Theresa Illigen	124,- €
41	Samstag	10.00 - 11.45 Uhr	Theresa Illigen	124,- €
42	Samstag	11.45 - 12.30 Uhr	Theresa Illigen	124,- €

TeenFitness Class (12 - 16 J.)

Fitclub	Dienstag	18.00 - 19.00 Uhr	N.N.	10,- € mtl.
---------	----------	-------------------	------	-------------

maler müller

Qualität für Ihr zuhause.

Roland Müller GmbH

fon 0201 · 68 27 10

fax 0201 · 65 13 29

info@malermueller.de

www.malermueller.de

Fassaden · Wärmedämmung

· Sanierung

· Anstrich

· Gestaltung

Raum · Gestaltung

· Instandsetzung

Balkon · Sanierung

KREUZFIDEL
Ergonomie & Design

Girardetstraße 2
Eingang Rüttenscheider Straße
45131 Essen
www.kreuzfidel.de

400 Bundesligaspiele für Kirsten Schlosser 36 Jahre für die SGS auf und neben dem Platz

Mit dem Spiel gegen den SC Freiburg am 12.03.23 stand Kirsten „Schlotti“ Schlosser zum 400. Mal an der Seitenlinie der SGS. Doch Schlottis Fußballgeschichte in Essen begann schon viele Jahre vorher als Spielerin. Anfang 1987 wechselte sie als Spielerin nach Schönebeck und stieg von der Landesliga bis in die Regionalliga (1996) auf. Als feste Größe auf und neben dem Platz gewann sie bis 2000 alle Verbandstitel am Niederrhein, sowohl auf dem Feld als auch in der Halle.

Auf dem Platz war sie unter Trainer Ralf Agolli bis zum Aufstieg in die 1. Frauen-Bundesliga im Jahr 2003/2004 aktiv und wechselte danach verletzungsbedingt in das Amt der Co-Trainerin bei der 1. Frauenmannschaft.

Zu diesem Zeitpunkt blickte Schlotti allerdings bereits auf zehn erfolgreiche Jahre Trainertätigkeit zurück. Seit 1994 trainierte Kirsten neben ihren eigenen Trainingseinheiten zusätzlich Teams bei der SGS oder in der Kreisauswahl. Im Fußballkreis Essen war sie als Referentin für den Frauenfußball aktiv, führte als U-19 Kreisauswahl-Trainerin ihre Teams 2002 und 2003 in die Endspiele und gewann 2002 sogar den Titel am Niederrhein.

Nun erreichte die langjährige Konstante der SGS einen weiteren Meilenstein, nach zwei DFB-Pokalteilnahmen und



Kirsten Schlosser (2.v.l.) bei ihrer Ehrung im Stadion Essen mit der 1. Vorsitzenden Helga Sander (li), dem Vorsitzenden des Aufsichtsrates Dirk Rehage (2.v.r) sowie Stadionsprecher Frank Wälscher (re).
vielen großen Fußballmomenten im Sportpark Am Hallo und im Stadion an der Hafestraße durchbrach Schlotti die Schallmauer von 400 Bundesligaspielen an der Seitenlinie bei ihrer SGS. Kirsten Schlosser kennt alle Ligen des deutschen Frauenfußballs, hat ent-



Erste-Hilfe-Schulung im SGZ

Sport ist gesund, das wissen wir alle. Doch was, wenn sich ein Sporttreiber verletzt oder sogar einen internistischen Notfall erleidet? Auch darauf müssen Übungsleiter und Trainer vorbereitet sein und haben ihr Wissen in zwei im Sport- und Gesundheitszentrum vom ASB durchgeführten Erste-Hilfe-Schulungen aufgefrischt.

Ob Druckverband, stabile Seitenlage, Herz-Lungen-Wiederbelebung, Einsatz des Defibrillators – vor allem die für den Sportbereich relevanten Themen wurden detailliert besprochen und geübt. Trotzdem bleibt zu hoffen, dass das Wissen nicht angewendet werden muss.



Neue Kurse und Workshops ab August

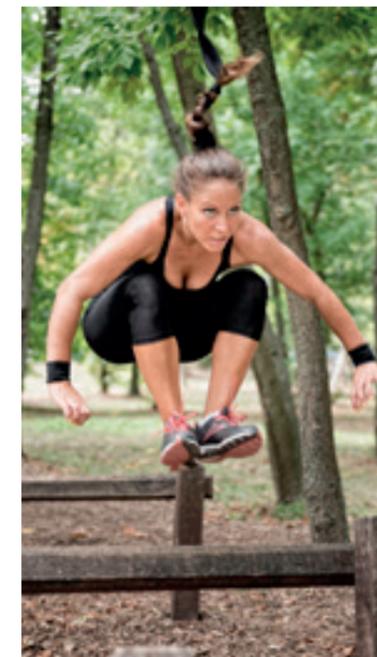
Functional Mix outdoor – ab 28.08. montags 19.30-20.30 Uhr, Michael Föcking
Bei Fitnesstrainer Michael Föcking stehen die für ein Functional Training typischen komplexen Bewegungsabläufe wie Squats, Push-Ups und Planks auf dem Plan, die immer mehrere Muskeln gleichzeitig trainieren. Dadurch wird der Körper fitter, belastbarer und weniger verletzungsanfällig. Auch Laufen wird z.B. als Teil eines Intervalltrainings mit in die Stunde eingebunden. Zielgruppe sind körperlich gesunde und belastbare Teilnehmer bis ca. 55 Jahre.
Der Kurs findet ab dem 28.08.23 von 19.30-20.30 Uhr statt. Wer vorher schon mal reinschnuppern möchte, hat beim Ferienkurs mit gleichem Namen (17.07. + 24.07.) die Gelegenheit dazu (siehe Ferienkurse).

Entspannter Rücken und PMR – ab 08.08. dienstags 17-18 Uhr, Tanja Marschan
Durch stundenlanges Sitzen, schwere körperliche Arbeit oder Stress werden viele Menschen heute von Verspannungen und einem schmerzenden Rücken geplagt. Mit Kräftigungsübungen, Stretching und Mobilisation wird der Rücken gezielt trainiert und dieser Problematik entgegengewirkt. Verstärkt wird der Effekt durch Progressive Muskelentspannung (PMR), die nicht nur muskuläre Verspannungen lösen kann, sondern auch nachhaltig beruhigend und ausgleichend auf Körper und Psyche wirkt.

Yin Yoga - Entspannung Pur – ab 08.08./10.08. dienstags 18-19 Uhr und donnerstags 19.30-20.30 Uhr, Tanja Marschan
Dieser Kurs bietet eine kleine Auszeit vom Alltag: Körper und Geist kommen durch verschiedene Entspannungstechniken sowie Übungen aus dem Yin Yoga zur Ruhe und die Teilnehmenden gewinnen so Abstand zum oft stressigen Alltag.

Workshops Achtsamkeit nach MBSR – Tanja Marschan
Mache eine Pause und finde wieder zu deiner inneren Balance. Durch Achtsamkeit gelingt es dir, gelassener durchs Leben zu gehen sowie dich selbst und deine Umwelt wieder bewusster wahrzunehmen. Worauf wartest du noch? Lerne, wie sich das Leben endlich wieder leichter anfühlt.
Teil 1: 09./10.09. jeweils 11.00-15.30 Uhr
Teil 2: 21./22.10. jeweils 11.00-15.30 Uhr
Beide Workshops werden auch im nächsten Kurshalbjahr wieder angeboten, so dass Teil 2 auch dann belegt werden kann.

Workshop Autogenes Training – 04./05.11. je 11.00-15.00 Uhr, Tanja Marschan
Einfach mal raus aus dem Stress, nur für dich und deinen Körper etwas tun. Durch die Einführung in das Autogene Training lernst du Körper, Geist und Seele zu entspannen und alles ein wenig gelassener zu sehen. Mit der Zeit wirst du merken, wie viel mehr Lebensqualität du dadurch gewinnst.
Es handelt sich beim Autogenen Training um ein anerkanntes Verfahren der Selbstbeeinflussung, das bereits um 1920 vom Berliner Arzt und Psychotherapeuten Prof. Johannes Heinrich Schultz entwickelt wurde.



Beim Kurs Functional Mix werden auch Möglichkeiten im Gelände zum Training genutzt.



Übungsleiterin Tanja Marschan befasst sich seit vielen Jahren mit Stressmanagement und Entspannungsverfahren und freut sich, nun auch im SGZ auf diesem Gebiet tätig zu werden.

SP: Ney  +
Ihr **Service-Partner** **TechniSat**
-Fachhändler

TV-Reparaturen
SAT-Montage • Liefer-Service
Kaffeeautomaten-Reparatur

Wüstenhöferstraße 226 • Essen-Borbeck
☎ **02 01 / 68 70 06** • Inhaber: Albo Mirto

WIR MACHEN FÜR EUCH DIE WELLE!

Laola
VERANSTALTUNGEN JEDER ART

Das Vereinslokal auf dem Gelände der SG-Schönebeck.
Ardelhütte 166 b • 45359 Essen • Telefon: 0201.67 38 01

www.laola-essen.de



BERGMANN

KAROSERIETECHNIK

Frintroper Straße 33-35 · 45355 Essen
www.bergmann-karoserietechnik.de

Mit einem Kasten Stauder tun Sie nichts für den Regenwald.
Aber dafür jede Menge für den Sport im Ruhrgebiet.

Axel Stauder Thomas Stauder

Stauder unterstützt über 70 Fußball- und Sportvereine in der Region!

Ehrlich wie das Ruhrgebiet.

Sommerferienkurse



In den Sommerferien bieten wir wieder ein buntes Kursprogramm für alle Daheimgebliebenen an, die sich fit halten oder etwas Neues ausprobieren möchten. Alle Kurse sind nur komplett buchbar.

Functional Mix outdoor (F63)

Treffpunkt Kirmesplatz am Schlosspark.

Anmeldung bitte mit Handy-Nr.!

Mo 19.30-20.30 Uhr 2x 17.07./24.07. Michael Föcking 9,00 €

Functional Training outdoor (F26)

Leichtathletikbereich Ardelhütte

Do 18.00-19.00 Uhr 3x 13./20./27.07. Niklas Obermann 13,00 €

Outdoor Fitness (F24)

Treffpunkt Kirmesplatz am Schlosspark

Do 19.00-20.00 Uhr 2x 20.07./27.07. Lena Biesemann 9,00 €

Power-Mix (F22)

Kräftigung, Aerobic, Beweglichkeit, Kursraum 1

Di 19.00-20.00 Uhr 3x 11./18./25.07. Alicia Janßen 13,00 €

Yin und Yang Yoga (F58)

Kombination von sanftem Yin Yoga und energieförderndem Yang Yoga, Kursraum 3

Mi 09.30-11.00 Uhr 1x 26.07. Sabine Herrmann 7,00 €

Yoga Special (F85)

Kraftvolle, fließende Bewegungen für fortgeschrittene Yogis, Kursraum 3

Do 17.00-18.30 Uhr 1x 27.07. Sabine Herrmann 7,00 €

Yoga für alle (F73)

Meditation in Bewegung mit fließenden Hatha-Yoga Übungen, Kursraum 3

Mo 10.00-11.30 Uhr 1x 24.07. Sabine Herrmann 7,00 €

Zumba (F89 Di, F90 So)

Kursraum 1

Di 20.00-21.00 Uhr 3x 11./18./25.07. Alicia Janßen 16,00 €

So 10.00-11.00 Uhr 3x 16./23./30.07. Alicia Janßen 16,00 €

Anmeldung und Kursbeschreibungen online unter www.sg-schoenebeck.de

MiG
Management • Immobilien • Gutachten

Bei mir erhalten Sie ein maßgeschneidertes Immobilienpaket für die

Immobilienvermittlung
Wohnungseigentums- / Mietverwaltung
Wertermittlung

MiG Immobilien GmbH • 0201-74 75 63 00 • www.mig-nrw.de




HISTORISCHE GÄRTNEREI HOLTWIESCHE

Moderne Floristik Friedhofsgärtnerei
Gartenbau Gartenpflege

Michael Holtwiesche
Gärtnermeister

Pflanzstr. 20
45355 Essen
Tel.: 0201/608101
Fax: 0201/59227571

*... alles aus
Meisterhand*

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir:

**Floristinnen
Landschaftsgärtner*innen
Friedhofsgärtner*innen**

Verschiedene Arbeitszeitmodelle möglich!

Sehkomfort auf den Punkt gebracht ...



Kompetent für
Design & Qualität



BRILLEN · CONTACTLINSEN

Rechtsstraße 13-15 • 45355 Essen
Tel.: (0201) 67 46 71 • Fax: (0201) 67 70 61

www.optik-roecken.de



Unsere Leistungen für Sie:

- Sehergonomieberatung
- Beratung zu Filter- und Gleitsichtgläsern
- Fassungen aller namhaften Hersteller
- Eigene Brillenkollektionen
- Spezialbrillen
(z.B. Tauch- und Schießbrillen)
- Sehhilfen für Sehbehinderte
(z.B. Lupenbrillen, elektronische Sehhilfen)
- Optimale Anpassung und Betreuung
in unserem Contactlinsen-Institut

Judoka Nachwuchs bestreitet ersten Wettkampf

Nach einer Zeit der Wiedereingewöhnung schlossen die Judoka das Jahr mit einer Kyu-Prüfung ab. Neun Jungen und Mädchen stellten sich den Aufgaben und bestanden ihre Prüfungen erfolgreich: Mila, Lara und Alexander erreichten den weiß-gelben (8. Kyu), Livia, Baris und Miles den gelben (7. Kyu) und Marius, Lina und Leo den gelb-orangen Gürtel (5. Kyu).

Im März 2023 fand eine weitere kleine Prüfung für diejenigen Judoka statt, die an der Prüfung im Dezember nicht teilnehmen konnten. Drei Judoka erreichten erfolgreich die nächste Gürtelstufe: Maximilian und Simon den gelb-orangen (6. Kyu) sowie Jonas den orange-grünen Gürtel (4. Kyu). Herzlichen Glückwunsch an alle Prüflinge!

Mit Beginn der Corona-Pandemie musste die Judogemeinschaft nicht nur den Trainings- sondern auch den Turnierbetrieb einstellen. Mit einigen Startschwierigkeiten wurde im Januar 2023 der Wettkampfbetrieb wieder aufgenommen.

Die Kreiseinzelmeisterschaft im Januar war das erste Turnier für die Judoka seit Beginn der Pandemie. Vier der Judoka traten mutig zum Wettkampf an. Für Lara und Mila war es das erste Turnier überhaupt. Sie behaupteten sich gut, konnten allerdings ihre Kämpfe noch nicht für sich entscheiden. Marius und Miles hatten schon bei einigen Turnieren gekämpft. Für sie war es schade, dass ihre Gewichtsklassen noch sehr dünn besetzt waren. Trotzdem war ihnen anzusehen, dass sie viel Spaß bei den Kämpfen hatten. Miles verlor seinen einzigen Kampf leider und wurde somit zweiter in seiner Gewichtsklasse. Für Marius war der

es war eine gute Möglichkeit, weitere Kampferfahrung zu sammeln.

Auch der überregionale Holten-Cup, bei dem wir mit vier Kämpfern starteten, fand seit Corona zum ersten Mal wieder statt. Sie alle zeigten hervorragende Kämpfe und wurden mit tollen dritten Plätzen belohnt.

Mit dem Kreis-Einzelturnier in Altenessen im Mai stand bereits das vierte Turnier des Jahres an. Zwei Kämpferinnen hatten den Mut, anzutreten. Beide bestritten erst ihr zweites Turnier und mussten „Lehrgeld“ zahlen. Somit reichte es dieses Mal leider nicht für einen Platz auf dem Treppchen. Aber vielleicht in der nächsten Saison!



Die Judoka nach der erfolgreich bestandenenen Kyu-Prüfung



Immer am Ball!

Wohnbau^{eg}



Anzeige



Am besten testen
Die vollelektrischen Modelle von Volkswagen

Jetzt Probefahrt buchen.



Volkswagen Zentrum Essen

Gottfried Schultz Automobilhandels SE
ThyssenKrupp Allee 20, 45143 Essen, T 0201 8743-560
volkswagen-zentrum-essen.de

GOTTFRIED SCHULTZ

Der SGS Fitness Gutschein

Eine „bewegende“ Geschenkidee ist der neue SGS Fitness Gutschein. Ob ein Kurs aus unserem umfangreichen Angebot oder eine befristete Mitgliedschaft im Fitclub: Mit dem Fitness Gutschein trifft man immer ins Grüne. Die Gutscheine können im Fitclub und in der Geschäftsstelle erworben werden. Der Geldwert ist beliebig.



FITNESS GESCHENK GUTSCHEIN

EINZULÖSEN BEI:
ESSEN SGS 19/68

SG Essen-Schönebeck 19/68 e. V.
Ardelhütte 168 b
45359 Essen
Telefon 0201 / 67 59 59

im Wert von

in Worten

GS-Nr.
Wert nicht in Bargeld einlösbar.

Mein Saisonverlauf im Landeskader Anna Spies berichtet von ihrer Leichtathletik-Saison

Nach einer tollen Saison im Vorjahr, von der ich vor einem Jahr im „Sportlicht“ berichtete, bekam ich eine Berufung in den erweiterten Landeskader im Hochsprung unter Landestrainer Roman Buhl. Leider konnte ich dort erst nach einigen Monaten einsteigen, da ich mir eine komplizierte Schulterverletzung zugezogen hatte, die mir das komplette Wintertraining zerschoss. Dementsprechend hatte ich vor den Nordrheinhallenmeisterschaften noch starke Probleme mit meinem Anlauf, so dass die geplante Titelverteidigung auch auf Grund der starken Konkurrenz nicht möglich war.

Nach einigen Trainingseinheiten im Landeskader in Krefeld, konnte ich dann die ersten Wettkämpfe mit guten Höhen absolvieren. Rechtzeitig zum Beginn der Sommersaison hatten wir Kaderathleten dann die Möglichkeiten ein Mentaltraining über die Deutsche Sporthochschule in Köln zu absolvieren. Diesen zeitlich sehr anstrengenden Wochen folgten auch noch einige Trainingseinheiten in Leverkusen beim Bundestrainer Hochsprung (Nachwuchs) Pablo Oehl. Insgesamt war dieser kleine Ausflug in die Welt des Profisports zur Saisonvorbereitung sehr spannend, aber gleichzeitig auch sehr anstrengend. Zum Saisonauftakt war ich dann trotz Mentaltrainings sehr nervös vor meinem ersten Siebenkampf in Sonsbeck.

Zum Auftakt des Wettkampfes konnte ich aber dann meine persönliche Bestleistung im Hochsprung auf 1,60m steigern, an der Norm für die deutschen Meisterschaften von 1,65m

scheiterte ich aber leider (noch) knapp. Beschwingt durch die gute Ausgangsleistung folgten dann persönliche Bestleistungen mit dem Speer und über die Hürden. Lediglich im 100m Lauf konnte ich nicht an die guten Auftaktleistungen der Saison anknüpfen. Insgesamt war die Qualifikation für die deutschen Mehrkampfmeisterschaften in Hannover aber noch in Reichweite.

Der zweite Tag verlief dann mit durchschnittlichen Leistungen in Weitsprung, Kugelstoßen und über die 800m nicht ganz so stark. Müde, aber stolz über den ersten absolvierten Siebenkampf störte es auch nur wenig, dass ich die Norm für die deutschen Mehrkampfmeisterschaften knapp verpasst hatte. Man braucht ja auch noch etwas Steigerungspotential! Meine nächsten Ziele sind Medaillen und die DM-Qualifikation bei den Nordrheinmeisterschaften in Duisburg im Hochsprung und über 100m.

Als besonderes Highlight für diese Saison erfolgte eine Einladung zum „Tag der Überflieger“ im Rahmen der World Athletics Continental Tour Challenger. Hier treffen wir uns für ein ganzes Wochenende mit den besten Nachwuchsathletinnen Deutschlands unter der Leitung des Bundetrainers zu einem Trainingslager und dürfen im Vorprogramm des Hauptwettkampfes antreten, bevor die europäische Spitze springt.

Bei den Männern haben hier 15 Springer mit Bestleistungen von 2,25m oder höher gemeldet (das sind die Höhen, die man bei Weltmeisterschaften oder Olympischen Spielen im Finale sieht). Bei den Frauen sind zwei Starterinnen mit Bestleistungen jenseits der 2m dabei (hiervon gibt es nur eine Handvoll auf der Welt). Aber wahrscheinlich werde ich an diesem Tag trotz des Mentaltrainings wieder sehr nervös sein.

Anna Spies



Anna Spies beim Speerwurf.



WOLLENBERG.

Wohnen | Kochen | Design

Altendorfer Str. 9 | 45127 Essen | Tel. 228831 | www.wollenberg-wohnen.de



KÜCHE



TRIFFT



- Individuelle Küchenplanung
- Designorientiertes Wohnen
- Außergewöhnliche Accessoires
- Kompetente Beratung
- Vertrauensvoller Service



WOHNEN



„Goldgräber“ starten erfolgreich in die Leichtathletik- Saison

Mit insgesamt 52 Medaillen in acht Wettkämpfen lieferten die Leichtathleten der SG Essen-Schönebeck eine rekordverdächtige erste Saisonhälfte ab. Dabei glänzten die Athleten nicht nur durch ihre Höchstleistungen, sondern auch durch ihre sportliche Vielseitigkeit.

Den Saisonbeginn bildeten am 21. und 22. Januar dieses Jahres die Hallenmeisterschaften der Region in Düsseldorf, bei denen das Schönebecker-Team gleich fünf Regionsmeistertitel und insgesamt neun (!) Medaillen erringen konnte. Die meisten Erfolge verzeichneten die Leichtathleten dabei in den Sprungdisziplinen. So sicherten sich Celina Rademacher und Benedikt Spies jeweils die Goldmedaille im Dreisprung der weiblichen bzw. männlichen Jugend U20. Thomas Hasenbeck war mit der Silbermedaille in der U18 im Dreisprung erfolgreich. Als ebenso erfolgreich erwies sich der Hochsprung in dem Celina Rademacher und Thomas Hasenbeck die Goldmedaille erringen konnten. Schließlich sicherte sich Anna-Dorothea Spies die Bronzemedaille im Hochsprung der W15. Auch in anderen Disziplinen zeichneten sich die SGS-Athleten aus. So gelang Jannik Gockel die Goldmedaille im Kugelstoßen und die Bronzemedaille im 60m Sprint der M15. Ebenfalls im Kugelstoßen erfolgreich war Thomas Hasenbeck, welcher in dieser Disziplin die Silbermedaille gewann.

Den Höhepunkt der Hallensaison bildeten die Nordrhein-Meisterschaften der U16, bei denen Titelverteidigerin Anna-Dorothea Spies zwar ihre Saisonbestleistung im Hochsprung auf 1,52m steigern konnte, aufgrund von technischen Problemen beim Anlauf und den Auswirkungen der vorange-

gangenen Verletzung in einer hochkarätigen Konkurrenz jedoch nur unglücklich Vierte wurde. Umso mehr überzeugte sie dafür beim 60m-Sprint. Mit neuer persönlicher Bestleistung von 8,29 Sek. und einem souveränen Vorlaufsieg zog sie als eine der schnellsten Sprinterinnen ins Finale ein. Dort kam es zu einer knappen Entscheidung – nur wenige hundertstel Sekunden trennten sie als Fünfte von der Silbermedaille. Auch Jannik Gockel konnte mit 8,03 Sek. eine hervorragende Zeit und einen starken 13. Platz über 60m verbuchen.

19 Medaillen bei der DJK-Bundesmeisterschaft

Den bisherigen Saisonhöhepunkt bildeten die DJK-Bundesmeisterschaften in Neuss, bei denen die Schönebecker sieben Bundesmeistertitel und insgesamt 19 (!) Medaillen in den verschiedensten Disziplinen sammeln konnten. Vor allem im Wurf erfolgreich war Benedikt Spies, der sich im Diskuswurf, Speerwurf und Kugelstoßen gleich drei Bundesmeistertitel sichern konnte. Darüber hinaus wusste er auch im Weitsprung mit einer Silbermedaille zu überzeugen. In der U18 bewies Thomas Hasenbeck seine Vielseitigkeit und konnte sich sowohl im Diskuswurf als auch im Kugelstoßen und dem Hochsprung jeweils die Silbermedaille sichern. Außerdem gelang ihm im Speerwurf und im Weitsprung die Bronzemedaille. Besonders



Holte Gold bei den Regionsmeisterschaften: Jannik Gockel.

hervortun konnte sich Anna-Dorothea Spies. Die eigentliche W15-Athletin startete hochgemeldet in der U18 und konnte dort den Bundesmeistertitel im Kugelstoßen erringen. Im Sprinten glänzte sie mit hervorragenden Zeiten und konnte sich sowohl über 100m als auch über 200m zur Bundesvizemeisterin krönen.

Erfolge auch beim Sprintertag in Neuss und bei den »Sportpark Classics« in Duisburg

Weitere 18 Medaillen konnten die SGS-Athleten auf dem Sprintertag in Neuss und bei den »Sportpark Classics« in Duisburg erringen. Auch hier gab es Medaillen in Sprint, Sprung und Wurf für Anna und Benedikt Spies, Celina und Alexa Rademacher sowie Jannik Gockel und Thomas Hasenbeck. In Duisburg konnte sich auch erstmals Lara Terlinden einen Platz auf dem Siebertreppchen sichern. 7,81m im Kugelstoßen bescherten ihr Rang drei. Bei den Regionsmeisterschaften gab es dann zwei Doppelsiege für Thomas Hasenbeck und Celina Rademacher in Dreisprung und Hochsprung, sowie die Goldmedaille für Jannik Gockel im Weitsprung.

über 100 Jahre
Umzüge **Meinrich**[®]
... der freundliche Familienbetrieb



Umzug um die Ecke – um die Welt ?

- Packservice
- Küchen- und Möbelmontagen
- Seniorenzüge + Service

unser guter Ruf: **0201-677373** besuchen Sie uns unter: **www.meinrich.de**

Sonderkonditionen für SGS-Mitglieder!



Lagerung tagelang – jahrelang?

- Einzelstücke + kplt. Hausrat
- Sicher – sauber – trocken
- Varioboxen versch. Größen

Leichtathleten mit neuer Abteilungsleitung

Nach mehr als 50 Jahren im Vorstand der Leichtathletik-Abteilung hat Abteilungsleiter Klaus Diekmann nun sein Amt an Marc Spies, selbst seit über 20 Jahren Trainer und Organisator der Wettkampfgruppe, übergeben. Auch die Jugendleitung wurde mit Katharina Goschnick neu besetzt, die die Position von Regina Hallmann, nach fast 30 Jahren im Amt, übernahm. Katharina Goschnick ist bereits seit 2012 - erst als aktive Leichtathletin und später als Trainerin - in der Abteilung aktiv. Als stellvertretender Abteilungsleiter wurde Marc Schmitt und als stellvertretender Jugendleiter Benedikt Spies gewählt. Beide kennen die Abteilung bereits seit vielen Jahren als Mitglieder der Wettkampfgruppe.



Von links: Jugendleiterin Katharina Goschnick, stellv. Abteilungsleiter Marc Schmitt, Abteilungsleiter Marc Spies, der den symbolischen Staffelstab von Klaus Diekmann überreicht bekam und stellv. Jugendleiter Benedikt Spies.

Jede Menge Spaß an und mit dem Tischtennis-Ball Bei der Tischtennis-Jugend wird jeder Aktive gerne aufgenommen

Zum Abschluss der Tischtennis-Saison verfassten zwei Mitglieder aus dem Jugend-Bereich folgenden Artikel:

Die SG Schönebeck gibt es jetzt schon lange und der Verein hat viele Abteilungen. Vom Fußball über Judo bis Volleyball und natürlich – nicht zu vergessen – auch unsere Tischtennisabteilung. Neben einer Damen-Mannschaft und vier Herren-Teams sind bei uns auch drei Jugendmannschaften gemeldet, die gemischt aus Jungen und Mädchen bestehen.

Wir trainieren zweimal in der Woche in der Zeit von 18 bis 20 Uhr. Mittwochs unterstützt uns unser Trainer Oli, der dafür sorgt, dass uns das gemeinsame Training viel Spaß bringt. Am Freitag übernimmt immer ein Spieler aus einer der Herrenmannschaften unsere Übungseinheit. Dabei leitet er an,

zeigt uns Tricks, Kniffe und die richtige Schlägerhaltung, was uns ebenfalls viel Freude bereitet und uns besser werden lässt. Wir haben eine gute Atmosphäre und manchmal rundet am Ende sogar das Spiel „Riesenplatte“ das Training ab. Dieses Spiel besteht aus vier zusammengestellten Einzeltischen. Der dann entstehende große Tisch wird um zwei Banden ergänzt, die dann als Netze fungieren. In einer Art „Rundlauf“ scheiden dann Runde um Runde Spieler aus, doch selbst dann geht es immer lustig weiter.

Erfolge gab es für uns auch im Vergleich zu anderen Vereinen. Unsere U15 gewann dieses Jahr den Essener

Kreispokal und hat sich dadurch für den Bezirkspokal qualifiziert.

Unsere Jugendabteilung trainiert mit Kindern jeden Alters. Mit den 8- bis 16-Jährigen haben wir einen prima Zusammenhalt. Hier wird niemand ausgeschlossen. Es hat sich eine tolle Gemeinschaft gebildet. Das zeigt sich auch daran, dass wir neuen Tischtennis-Freundinnen und Freunden gerne unseren Sport beibringen und die Faszination am schnellen Sport teilen möchten. Über weiteren Nachwuchs freuen wir uns natürlich immer sehr. Bis bald bei uns in der Halle.

Lennard Braam (16) und Lilly Plass (13)

Oops. Volltreffer...



Glas Stebani

☎ 02 01
821 34 90

Reparaturverglasung
24-Stunden-Notdienst
Glas-Küchenspiegel
Glas-Duschen

Betrieb + Ausstellung
Econova-Allee 18
45356 Essen
info@glasstebani.de
www.glas-stebani.de



Impressum

Sportgemeinschaft Essen-Schönebeck 19/68 e.V.
Redaktion: Annika Weichold/Anja Rech/Hartmut Bloch
Texter: Jens Knetsch (Content News)
Mediengestaltung: Klaus in der Wiesche
Druck: Brochmann GmbH, Essen
Auflage: 12.000

Das nächste Sportlicht erscheint zum 01.12.2023



Die erfolgreichen Kreispokalsieger der Jugend 13 (mit Pokal) und die Drittplatzierten der Jugend 15 (mit Medaille)
v.l.n.r.: Jennifer Reimus, Felix Zahn, Maximilian Hoese, Gianluca Muntoni, Elia Büttner und Anton Mader



FRISCHECENTER



BURKOWSKI

GENIESSEN MIT FREUNDEN

SEIT 1988

WWW.BURKOWSKI.RUHR