



# SPORTLICHT

Das Schönebecker Sportmagazin



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

Juli 2021 · Jg. 32 · Ausgabe 01



» Sportprogramm s.14

» Kursprogramm s.18



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



Im Girardet Haus  
kostenloses Parken  
direkt vor der Tür!

# WeinPalette

ESSEN

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](http://www.weinpalette-essen.de)



Zuversicht



Miteinander



Fortschritt



Stabilität

**Weil's um  
mehr als  
Geld geht.**

Seit unserer Gründung prägt ein Prinzip unser Handeln: Wir machen uns stark für das, was wirklich zählt. Für eine Gesellschaft mit Chancen für alle. Für eine ressourcenschonende Zukunft. Für die Regionen, in denen wir zu Hause sind. Mehr auf [sparkasse.de/mehralsgeld](http://sparkasse.de/mehralsgeld)



Sparkasse Essen

# Liebe Leserinnen und Leser unseres SGS-Sportmagazins,

das ist nun bereits das dritte Vorwort zu unserem „Sportlicht“, das zu Corona-Pandemiezeiten entsteht. Und wieder ist es meine Aufgabe, auf die hochinteressanten Artikel des Heftes hinzuweisen, in denen es um die erstaunlichen Aktivitäten in den verschiedenen Bereichen unserer großen Sportfamilie geht.

In den letzten sechs Monaten ist es unter erneut äußerst widrigen Umständen gelungen, die Kontakte zu den Mitgliedern in den Abteilungen und zu den Sportbegeisterten im Fitclub, in den Kursen und im Reha-Sport zu halten. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Vereins haben es mit großem Engagement und immer wieder neuen Ideen geschafft, zu Hause das Interesse an der Sportbetätigung im Verein hochzuhalten, beispielhaft genannt werden sollen der Fitness Parcours auf der oberen Platzanlage sowie die verschiedenen Videos für die Sportaktivitäten. Danke für den erfolgreichen Einsatz!

Nun sind die sportlichen Aktivitäten an der Ardelhütte seit einigen Wochen mit den pandemie-bedingten Vorsichtsmaßnahmen wieder möglich. Die sich deutlich verbessernde Impfsituation wird helfen, aber tragen wir doch alle dazu bei, dass es nicht wieder zu verschärften Einschränkungen kommen muss.

Bei den Mannschaftssportarten kann endlich wieder trainiert werden. Vor allem für die Jugendteams ist das von großer Bedeutung, um die Bindung an die Gemeinschaft nicht zu verlieren. In einem Beitrag dieser Ausgabe wird geschildert, wie in einer Fußball-Jugendmannschaft engagierte Trainer zum Zusammenhalt beitragen. Darüber hinaus ist zu lesen, dass in der 2. und 3. Mannschaft der Fußball-Senioren neue

Trainerteams ihre Arbeit aufgenommen haben.

Die einzige Mannschaft im Verein, die die abgelaufene Saison durchspielen konnte, war das Frauen-Fußballteam in der Flyeralarm Frauen-Bundesliga. Wie befürchtet konnte nach den zahlreichen Abgängen, vor allem aller Nationalspielerinnen, das Leistungsniveau nicht gehalten werden. Aber der achte Tabellenplatz sorgte für eine rechtzeitige Platzierung ohne Abstiegsgefahr. Bewundernswert ist die ausgezeichnete Leistung des Trainer- und Betreuer-teams um Cheftrainer Markus Högner, denen es gelungen ist, aus den vielen jungen und neuen Spielerinnen eine Einheit zu formen. In die neue Saison geht ein noch jüngeres Team, bedingt durch weitere Abgänge. Doch zuletzt gezeigte Leistungen machen uns allen Hoffnung, dass erneut Großes möglich ist.

Abschließend möchte ich ein herzliches Dankeschön an alle haupt- und ehrenamtlich Tätigen im Verein formulieren, die ständig unterwegs sind, um unsere Gemeinschaft am Leben zu halten. Mein Dank geht aber auch an alle Sponsoren und Unterstützer, die selbst in diesen schwierigen Zeiten an unserer Seite bleiben.

Ulrich Meier  
Vorstandsvorsitzender



*Ulrich Meier*



## Inhalt

### SGS-Fußball

#### SGS-Fußball Herren

Ausblick auf die neue Saison 2021/2022	4
40 Jahre SGS – Jubiläum für Norbert Wolthaus und Michael Stenert	31

#### SGS-Fußball Jugend

... immer weiter, immer zusammen, immer ein Team	11
--	----

#### SGS-Fußball Frauen

3-te Frauen „Wir sind ein Team“	29
---------------------------------	----

### SGS-Intern

Endlich sind wir wieder da!!	6
Nachruf	6
Gesichter des Vereins	20

### SGS-Fitness

Fitness Parcours	9
„Runter vom Sofa und ran an den Computer“	13

### SGS-Sportprogramm

14

### SGS-Kursprogramm

18

### SGS-Leichtathletik

Mach es einfach – das DEUTSCHE SPORTABZEICHEN	15
---	----

### SGS-Kurse

Kids in Action	23
Dance Fitness	23
Auspowern an der frischen Luft	25

### SGS-Judo

Kreativaufgaben statt Vollkontakt	27
-----------------------------------	----

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

# SG Schönebeck Fußballsenioren

## Ausblick auf die neue Saison 2021/2022

Nachdem im April 2021 endgültig feststand, dass die Saison 2020/2021 aufgrund der Corona-Pandemie abgebrochen wird, verbleiben nun alle 4 Mannschaften in den entsprechenden Ligen. Die 1. Mannschaft in der Bezirksliga, die 2. und 3. Mannschaft in der Kreisliga A und die 4. Mannschaft in der Kreisliga B. Während sich auf den Plätzen nichts mehr getan hat, haben der neue Geschäftsführer Martin Sprenger\* und der Abteilungsleiter Frank Neuhaus, in vielen Telefonaten und Videokonferenzen, die Trainerfragen für die neue Saison geklärt.

In der **ersten Mannschaft** bleibt es bei der Konstellation Ulf Ripke und Kevin Busse. Beide Seiten waren sich recht schnell einig, dass die bisher hervorragende Zusammenarbeit auch in der neuen Saison fortgesetzt werden soll. Der Verein ist sehr glücklich, dass es auch zukünftig mit diesen beiden tollen Trainern weitergeht.

In der **zweiten Mannschaft** wird es zur neuen Saison einen Trainerwechsel geben, da die bisherigen Trainer Andre Franken, Dennis Siegel und Philipp

Everbeck zum Saisonende ihren Rücktritt erklärt haben. Mit Björn Neumann und seinem Co-Trainer Pierre Wietöhler-Arendt konnten zwei junge, aber schon erfahrene Trainer an Bord geholt werden.

Auch in der **dritten Mannschaft** gibt es einen Trainerwechsel. Hier haben die beiden bisherigen Verantwortlichen Christian Kersjes und Mike Dreker zum Saisonende ihren Rücktritt erklärt. Die SGS konnte ebenso für die Dritte ein



sehr gutes und engagiertes Trainerduo an die Ardelhütte holen. Mit Dominik Immanuel und Erkan Sahin wurden zwei sehr erfahrene ehemalige Regionalligaspieler bzw. Oberligaspieler verpflichtet.

Die **vierte Mannschaft** wird Sven Cernuta auch zukünftig als Trainer betreuen. Er wird weiterhin mit vollem Engagement und Ehrgeiz an der Seitenlinie stehen und aus seinem Team das Beste rausholen.

### Nachstehend die persönlichen Statements der neuen Trainer:

#### Björn Neumann:

„Als das Angebot kam, bei der SGS den Aufbau eines jungen und talentierten Unterbaus mitzugestalten, war die Euphorie bei Pierre und mir direkt sehr groß. Die SG Schönebeck hat im Essener Fußball einen hervorragenden Ruf und steht grundsätzlich für sehr gute und seriöse Arbeit, sowohl im Jugend- als auch im Seniorenbereich. Wenn man sich allein das Potenzial



der riesigen und sehr erfolgreichen Jugendarbeit anschaut, kann man schon von einem „schlafenden Riesen“ im Essener Amateurfußball sprechen. Damit der Verein das gesamte Potenzial seiner Jugendarbeit auch in Zukunft besser nutzen kann, ist es wichtig, einen Unterbau der ersten Mannschaft zu integrieren. Dieser dient dazu, junge Talente für die erste Mannschaft weiter auszubilden und somit Spielern, die vor dem Sprung in den Kader der ersten Mannschaft stehen, die Möglichkeit zu bieten, sich taktisch, spielerisch und auch technisch weiterzubilden. Ziel soll es sein, einen weichen Übergang

zwischen der Jugend, der zukünftigen zweiten Mannschaft und dem Aushängeschild erste Mannschaft zu schaffen.

Da wir als Trainerteam bereits langjährige Erfahrung im Jugendbereich besitzen, hat uns die Aufgabe gereizt, mit vielen jungen Spielern zu arbeiten. Die SG Schönebeck gibt uns die Möglichkeit, als junges Trainerteam mit talentierten Spielern im Seniorenbereich zu arbeiten und sie an die erste Mannschaft heranzuführen.“

#### Dominik Immanuel:

„Wir hatten richtig gute und konstruktive Gespräche mit dem Vor-

stand, in denen wir auf Antrieb gemerkt haben, mit welcher Leidenschaft Martin Sprenger und Frank Neuhaus hinter dem Verein und dem Projekt stehen. Vor allem die Glaubwürdigkeit und das Feuer, welches uns richtig positiv begeistert hat, hier etwas Gutes noch weiter zu verbessern, haben den Ausschlag gegeben, bei der SGS zuzusagen. Ein Verein, der vier Seniorenmannschaften stellt, eine in der Bezirksliga, zwei Mannschaften in der Kreisliga A und eine Truppe in der Kreisliga B, bietet klasse Voraussetzungen, ordentlich Gas zu geben. Dazu decken sich unsere Ideen mit denen des Vereins. Es ist ausgesprochen attraktiv, den U19 Spielern eine Perspektive für die Senioren zu bieten und wenn es der Verein schafft, an die zwanzig U19 Spieler in die Senioren zu übernehmen, ist das eine unfassbar tolle Sache. Natürlich ist hier die Jugendarbeit ein wichtiger Bestandteil im Verein, ohne die es so nicht möglich wäre.

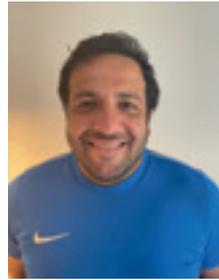
Wir werden zwar nominell die dritte Mannschaft sein, allerdings auch zugehörig in der Kreisliga A und unser Ziel wird es sein, schnellstens nichts mit den Abstiegsplätzen zu tun zu haben. Aber auch unseren eigenen Fußball zu spielen, mit Spaß und Leidenschaft zu agieren, wird unsere Aufgabe sein. Der Kader wird sich leicht verändern, allerdings bleibt der Kern bestehen. Dazu nehmen wir acht U19 Spieler mit in den Kader und so wird es für uns auch primär darum gehen, junge Spieler zu entwickeln, damit diese sogar den Sprung in die Bezirksliga packen können. Es ist sicherlich eine Herausforderung, die wir aber gerne annehmen und als Trainer-

team freuen wir uns unfassbar auf die neue Aufgabe.

Es wird immer viel von Konzepten, Umstrukturierung oder Neuanfang gesprochen. Was der Verein in den letzten Jahren geschafft hat, hier aufzubauen, ist das Ergebnis eines Konzeptes. Und das ehrgeizige sportliche Ziel, die Mannschaften mittelfristig eine Liga nach oben zu heben, junge Spieler zu fördern, dabei das familiäre Umfeld und die Kameradschaft nicht zu vergessen, ist schon stark. Und genau das muss die Zukunft sein: einerseits sportlich attraktiv zu sein, andererseits aber auch das Vereinsleben immer aufrechtzuerhalten.“

#### Erkan Sahin:

„Mit Martin Sprenger hatte ich gleich von Beginn an ein offenes und gutes Gespräch, in dem mir schnell klar wurde, dass dieser Verein für viele ein ganz besonderer Verein ist. Dieser Eindruck wurde mir durch die ersten Gespräche mit der Mannschaft ganz klar bestätigt. Viele Spieler haben nur in Schönebeck gespielt oder waren mal kurz weg und sind dann wieder zurückgekommen. Das spricht für die gute Führung des Vereins. Daher war für mich relativ schnell klar, dass ich die Aufgabe, die dritte Mannschaft zu übernehmen und zu trainieren, annehmen möchte. Das Projekt des Vereins zur neuen Saison kann ich zu 100% teilen. Nur so kann es laufen und nur so kann man eine gute Seniorenabteilung aufbauen. Was wir auch nicht vergessen dürfen ist, dass wir glücklicherweise auch als dritte Mannschaft in der Kreisliga A



spielen. Aufgrund der Corona-Krise bleibt uns nichts anderes übrig, als über Zoom-Meetings den Kontakt zur Truppe aufzubauen und zu halten. Wir haben viele junge, talentierte Kicker, die neu aus der Jugend in den Seniorenbereich kommen. Da ist es wichtig die ganze Sache mit Zeit und Geduld zu beobachten. Die älteren Spieler müssen sich weiter entwickeln und den nächsten Schritt gehen. Sie sollen lernen, Verantwortung zu übernehmen und haben auch die Aufgabe, die jungen Spieler ins Team zu integrieren und mitzuziehen.

Wir wollen Fußball spielen, wir wollen erfolgreich sein und wir wollen als „neue“ Dritte für Spaß sorgen. Nicht nur neben, sondern auch auf dem Platz.“

\*Martin Sprenger wurde von uns als neues Mitglied im Vorstand kommissarisch bis zur nächsten Wahl eingesetzt und ersetzt damit Florian Zeuschler, der bei uns sein Amt niedergelegt hat, um bei den SGS Frauen seine Geschicke und Dienste als hauptamtlicher Geschäftsführer einzubringen.

Martin ist bereits seit vielen Jahren engagiertes Mitglied bei der SGS. Zunächst als aktiver Spieler, später zusätzlich als Bindeglied der 2., 3. und 4. Mannschaft zum Vorstand, danach engagierte er sich im erweiterten Vorstand, bis er nun schließlich seine aktive Laufbahn auf die alten Herren beschränkt und als neuer Geschäftsführer bei den Fußballsenioren die Arbeit aufgenommen hat. Er geht dabei mit vollem Eifer, Engagement und Ehrgeiz an die anfallenden Aufgaben heran.

*Frank Neuhaus*

# Endlich sind wir wieder da!!

## „Gelebte Solidarität – unser Dankeschön kann nicht groß genug ausfallen“

Das Wichtigste zuerst: wir sind alle wieder da! Nach sieben Monaten ohne sportliche Veranstaltungen, Wettkämpfe, Treffen oder auch nur Gesprächen durften seit Ende Mai an die 4.000 Sportlerinnen und Sportler wieder an die Ardelhütte und in die verschiedenen Turnhallen zurückkehren und ihre sportlichen Aktivitäten wieder aufnehmen. Hinter allen liegen entbehrungsreiche Monate. Wenn die gesamte Pandemiezeit etwas Gutes hatte, dann die Erkenntnis, welche Menschen, Dinge und Emotionen wir ganz stark vermissen. Auch in unserem Verein ist es nicht anders. „Wir freuen uns darauf, jeden einzelnen endlich wieder bei uns begrüßen zu können“, erklärt SGS-Geschäftsführer Hartmut Bloch. An dieser Stelle möchten wir daher nicht zurück-, sondern vielmehr gestärkt und mit größerer Vorfreude auf die kommenden Monate blicken.

Die Fußballer trainieren wieder, der Fitclub hat seine Türen geöffnet und auch die Reha-Sportler sind wieder aktiv. „Ein wunderschönes akustisches Signal, endlich wieder Kindergeschrei und das Klatschen der Bälle an die Banden zu hören“, berichtet Hartmut Bloch in diesen Tagen. Dass dieses so schnell möglich war, liegt an dem gesamten Team der SGS, das in den vergangenen Monaten gelernt hat, schnell auf besondere Umstände und Inzidenzzahlen zu reagieren. Besonders die hauptamtlich Tätigen fanden im Krisenmanagement und durch den erhöhten Kommunikationsbedarf zu den Mitgliedern „neue Aufgaben“. Dass ein Verein wie die SG Essen-Schönebeck überhaupt zuversichtlich und positiv in die Zukunft schauen kann, ist vielen Menschen zu verdanken.

„Unser Dankeschön für diese Solidarität kann nicht groß genug ausfallen“, bringt es Bloch auf den Punkt. Der Ge-

schäftsführer macht deutlich, was ihn bewegt. „Wir haben die Zeit bis jetzt überstanden und das, obwohl auch wir erhebliche Einnahmenverluste erleiden mussten.“ Viele Sportler haben die neu entwickelten Online-Formate genutzt. Doch auch die Sponsoren sind an dieser Stelle zu nennen. Die Rechnungen wurden zum Teil ohne Gegenleistung beglichen, Dauerkartenbesitzer entrich-

teten ihre Beiträge, ohne auch nur ein einziges Spiel live im Stadion gesehen zu haben.

Ein sportlicher Neubeginn ohne Trainer und Übungsleiter mag drastisch klingen, ist jedoch nicht so abwegig, wie es klingt. „Wir haben viel Engagement in Gespräche mit unseren Übungsleitern investiert. Unser Ziel war es, niemanden aus diesem Team zu verlieren“, berichtet Hartmut Bloch. „Natürlich gibt es Trainer, die als Übungsleiter ihren Lebensunterhalt bestreiten. Hier war es von Anfang an unser Bestreben, dass wir ihnen die Honorare weiterbezahlen.“ Einige verzichteten auf jegliche Zahlungen, andere spendeten sogar Geld. Etwa 4.000 Sportler stehen bei der SG Essen-Schönebeck einem Team aus knapp 200 Mitarbeitern aus Ehrenamt, Honorarkräften,



Freiberuflern und Hauptamtlichen gegenüberüber. Für die Geschäftsführer der SGS stand seit Beginn der Pandemie bis heute fest: „Es ging bislang nicht ohne dieses großartige Team. Und das sollte auch für die Zukunft gelten.“

Dabei mussten sich an und um die Ardelhütte auch die Übungsleiter für die Fortführung des umfassenden Sportangebots mit vielen aktuellen Fragestellungen beschäftigen. Von der Entwicklung neuer und wechselnder Hygienekonzepte über die Wiederaufnahme des Trainings (u.a. Trainingspläne für Restart, Einhaltung neuer Regelungen auf und abseits der Plätze) bis hin zu der Idee, Übungen online per Video zu ermöglichen. Ob für den Breitensport, den Gesundheitssport, den Rehasport bis zum Wettkampfsport, alle Verantwortlichen trieb die Sorge um, wie viele Sportlerinnen und Sportler sich aus der Gemeinschaft verabschieden und sich abmelden würden. „Doch zu unserem großen



Glück waren das nur sehr, sehr wenige“, erklärt Bloch. „Sage und schreibe 90 Prozent der Mitglieder haben der SGS die Treue gehalten. Das macht uns alle sprachlos und unendlich dankbar. Nur diese solidarische Gemeinschaft hat es uns möglich gemacht, den Betrieb aufrecht zu erhalten.“

Eine bittere Pille muss die Geschäftsführung allerdings schlucken. „Leider ist es uns erst wieder im Jahr 2022 möglich, Kurse im Wasser anzubieten. Das Becken der Traugott-Weise-Schule wird zurzeit

aufwendig saniert.“ Dagegen werden in den Sommerferien einige Angebote weitergeführt. Hier erfolgt eine Information direkt über die Übungsleiter oder die Homepage des Vereins. Das Team in der Geschäftsstelle verfolgt die aktuellen Entwicklungen und gibt Lockerungen oder Restriktionen umgehend an alle weiter. Diese Form der externen Kommunikation hat sich in den zurückliegenden Monaten mehr als bewährt.“ Und wieder einmal steht fest: ein Blick nach vorne erfolgt niemals ohne einen Blick zurück.

## Nachruf

### Hallo Herbert, hast du Zeit?

Wie oft haben wir das in den letzten Jahren gefragt. Und Herbert hatte Zeit, wenn er etwas für die SGS tun konnte. Ob Tore von der Raumer zum Hallo zu transportieren, ob Pokale in Kirchhellen abzuholen, ob mal eben dort- oder dahin zu fahren. Lange Zeit half er den Fußball Senioren beim Kassieren. Dazu sahen wir ihn bei Spielen der Jugend und der Frauen, er war Gast im Laola, er war eben durch und durch ein Vereinsmensch.

Dieser tolle Mensch ist jetzt nicht mehr an unserer Seite. Aber auch über den Tod hinaus hat Herbert Steinert noch an seinen Verein gedacht, den Verein, bei dem er so schöne Stunden erleben konnte. Die SGS war Teil seines Lebens. „Anstelle liebevoll zugedachter Blumen und Kränze war es Herberts Wunsch seinem Verein eine Spende zukommen zu lassen.“

Danke Herbert – auch für die schöne Zeit mit Dir.

*Dein SGS Team*



## Team Jens Knetsch

*JK*  
CONTENT NEWS



Kommunikation für Ihren Erfolg! • [www.content-news.de](http://www.content-news.de) • Tel. 0173 58 30 66 1



# Baby Träume

ökologisch natürlich schön



## Der Insider-Tipp

- Babykleidung
- Baby-Tragehilfen
- Naturkind-Kinderwagen
- Matratzen/Bettwaren
- Spielzeug



**GOLDI**  
Super



Frohnhauser Str. 432  
45144 Essen  
Tel. (0201) 8554305

Öffnungszeiten:  
Mo.-Fr. 10-18 h  
Sa. 10-14 h

Nur 4 Auto-Minuten  
von der  
Schönebecker Str.  
entfernt (ca. 2 km)

[www.babytraeume.de](http://www.babytraeume.de)



# Fitness Parcours

## lädt zum Mitmachen und Fitwerden ein

„Trimm´ dich“ war gestern, heute heißt es „Fitness Parcours“. Auch geht es für sportliche Aktivitäten nicht in den Wald, sondern wir bleiben lieber an unserer heimischen Sportanlage. Insgesamt acht Übungsgruppen warten seit einigen Wochen auf der 450 m langen Tartanbahn (am oberen Fußballplatz) auf alle Sportinteressierten, die sich in Eigenregie ihrer körperlichen Fitness widmen möchten.

„Die vergangenen Wochen und Monate waren für alle hart. Der Fitclub war monatelang geschlossen und unsere Mitglieder haben das regelmäßige Training vermisst“, blickt Annika Weichold vom Fitclub-Team zurück. Nachdem Fitness-Videos erstellt wurden, deren Übungen im heimischen Wohnzimmer absolviert werden konnten, folgte im April 2021 die Umsetzung eines weiteren sportlichen Angebots. Auf der Suche nach Möglichkeiten, die Mitglieder trotz des Lockdowns und aller damit einhergehenden Beschränkungen zum Training zu motivieren, wurde die Idee zum Fitness Parcours geboren, die nicht nur den Fitclub-Mitgliedern sondern allen Besuchern der Sportanlage offen steht.

Zu den gängigen und aktuellen Öffnungszeiten der Sportanlage sind nun alle Sportler und Aktiven eingeladen, den Parcours rund um die Umlaufbahn zu absolvieren. Jeweils drei Schwierigkeitsstufen warten bei insgesamt acht Übungen auf die Teilnehmer. „Wichtig war uns ein Angebot, das unter Einhaltung der jeweiligen Hygienevorschriften in Eigenregie absolviert werden kann und alle Leistungsstufen anspricht“, berichtet Weichold. Ein Angebot, das sich seit der Öffnung großer Beliebtheit erfreut und das Ziel nicht ver-

fehlt. „Es kam wirklich zur rechten Zeit“, berichtet Christa Moritz. Zusammen mit ihrem Mann Günter gehen die beiden Fitclub-Mitglieder auf die Strecke, jeder in seinem Tempo. „Wir möchten gerne beweglich bleiben und versuchen gerade, den Parcours dreimal die Woche zu absolvieren. Anfangs haben wir uns etwas schwergetan. Aber man bekommt Übung und dass unterschiedliche Muskelgruppen angesprochen werden, ist ein toller Anreiz sowohl für Fortgeschrittene als auch für Anfänger sich an der frischen Luft zu bewegen.“

„Uns war es wichtig, dass wir ein Komplettpaket schnüren, das alles zum fit werden bzw. bleiben beinhaltet und denjenigen eine Alternative bietet, die im Schlosspark schon jeden Baum persönlich kennen oder sich zum

Sporttreiben zu Hause nicht aufraffen können“, berichtet die Leiterin des Fitclubs. Alle Übungen sind durch Aushänge genau beschrieben und können mit beliebig langen Lauf- oder Walkingstrecken ergänzt werden. „Die Durchführung ist völlig flexibel. Man kann jede Übung einmal oder mehrmals machen, nach jeder Übung eine Runde laufen, die Übungen von einfach zu schwer durchführen – alles ist möglich“, so Weichold, die am Ende noch für alle einen kleinen Tipp auf Lager hat. „Am Anfang ist weniger immer mehr. Nach einer langen sportlichen Auszeit sollte man langsam und nicht sofort im Fortgeschrittenen-Modus starten.“



## Fitness Parcours

Kraft - Ausdauer - Beweglichkeit

**Flexibles Training  
für Anfänger und Fortgeschrittene**



<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: red;">1</span> Lat-Zug (oberer Rücken)</li> <li><span style="color: red;">2</span> Kniebeugen (Beine/Po)</li> <li><span style="color: red;">3</span> Rumpfstrecker (unterer Rücken)</li> <li><span style="color: red;">4</span> Rudern (Arme/oberer Rücken)</li> <li><span style="color: yellow;">D</span> Dehnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: red;">5</span> Crunches (Bauch)</li> <li><span style="color: red;">6</span> Liegestütz (Arme/Brust)</li> <li><span style="color: red;">7</span> Step-Ups (Bein/Po)</li> <li><span style="color: red;">8</span> Dips (Schulter/Arme)</li> </ul>
---	---



**Glas- und Gebäudereinigung seit 1950 Meisterbetrieb**

# KWAHS

**Gebäudereinigung GmbH**

## **sauber und sicher**

**Ein Begriff für hochwertige Dienstleistungen**

Alte Bottroper Str. 44

45356 Essen

**Tel.: 02 01 / 86 14 23-0**

Fax 02 01/86 14 23-40



- Fensterreinigung
- Büroreinigung
- Betriebsreinigung
- Treppenhausreinigung
- Spezialreinigung

[www.kwahs.de](http://www.kwahs.de) · [kwahs@t-online.de](mailto:kwahs@t-online.de)

auf Anfrage



Bedarfsgerechte Vorsorge  
braucht fachkundige Beratung.  
Bei uns erhalten Sie beides!

Ihr LVM-Servicebüro

**Ralf Dusy**

Aktienstraße 45

45359 Essen

Telefon (0201) 86 86 30

[info@dusy.lvm.de](mailto:info@dusy.lvm.de)

**LVM**  
VERSICHERUNG

**Wie wär's mit einer  
Bandenwerbung  
an der Ardelhütte!**

ca. 300.000 Besucher im  
Jahr sehen Ihre Werbung

Sprechen Sie uns an!  
T. 0201-675959



# ... immer weiter, immer zusammen, immer ein Team –

## vor und im Lockdown

Voller Energie und Tatendrang, mit vielen Zielen und Vorsätzen, starteten wir im Juli 2020 als SGS Team 2009 D2 in die Saison 2020/2021. Ein Trainingslager in der Sportschule Wedau und viele Testspiele schweißten uns als Team zusammen.

Montags im Schlosspark, dienstags und donnerstags an unserer Ardelhütte gemeinsam für ein Ziel schwitzen, üben, probieren, hinfallen, aufstehen, zu-

hören, wiederholen, niemals aufgeben - immer als Team.

Samstags und sonntags dann die Belohnung - spannende Spiele gegen andere Teams. Mal hoch überlegen, mal auf Augenhöhe, mal kämpferisch, mal emotional - aber immer zusammen. Wir waren gerade so richtig in Fahrt

gekommen, als es im November zum zweiten Mal hieß: LOCKDOWN ohne Aussicht auf eine baldige Rückkehr auf den grünen Rasen.

Jetzt galt es Alternativen zu suchen. In den ersten Wochen des Lockdowns durften wir uns in einer CoronaPausenQuizChallenge beweisen. Unsere Trainer hatten die eine oder andere knifflige Quizfrage für uns parat, die es zu lösen galt. Wir rätselten, recherchierten und schätzten. Mal alleine, mal zu zweit, mal in der ganzen Gruppe.

Als nächstes gab es ein heiß umkämpftes Fifa Online Turnier. Eine komplette Turnierwoche wurde gespielt - alle Jungs ließen die Konsolen glühen. Daumen hoch an die Champions. Da die Couch aber nicht unser



Liebblingsplatz werden sollte, gab es bereits die nächste Challenge.

Unsere Trainer wetteten gegen uns: Ihr schafft es nicht, gemeinsam in vier Wochen eine Laufstrecke bis zur Allianz Arena nach München zu absolvieren.

Keine Frage - Wetten gegen die Trainer sind auf jeden Fall zu gewinnen! Was glaubt ihr? Jeder von uns hat Kilometer um Kilometer abgespult und seine Laufstrecke eingetragen. Am Ende war es knapp, aber natürlich haben wir die Wette gewonnen - die versprochenen Durstlöscher gehörten uns!

Kaum angekommen, warteten die nächsten Aufgaben auf uns. Jede Woche galt es, eine vorgegebene Übung mit Ball zu absolvieren und ein Video

zu erstellen. Anfangs leicht, später immer anspruchsvoller, spielte sich der eine oder andere von uns einen Knoten in die Beine.

Am Ende haben wir uns immer auf den Sonntagabend gefreut – Online Meeting: Das gemeinsame Team-Ergebnis-Video der letzten Woche anzusehen, galt als Highlight der Woche und wurde immer mit Spannung erwartet.

Wir konnten zwar nicht gemeinsam auf den Fußballplatz - aber wir machten weiter, immer zusammen, immer als Team.

Liebe Grüße vom Team der D2





**vollmergruppe**  
dienstleistung

security parking cleaning services

## ALLE 3 MINUTEN WIRD IN DEUTSCHLAND EINGEBROCHEN

Wir schützen Sie vor ungebetenen  
Gästen und vor Feuer.

- Überwachung und Installation von Brand- und Einbruchmeldeanlagen
- Kurzzeitüberwachung durch mobile Sicherheitskräfte während Ihres Urlaubs

Zuverlässigkeit seit über 70 Jahren  
[www.vollmergruppe.de](http://www.vollmergruppe.de)



**[24/7] 0208 588 577**

Wir schützen Ihr Eigentum.  
Nicht nur in der Urlaubszeit.



**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!

**Unabhängig, kompromisslos  
individuell... so wie Sie!**

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

**Opti thek**

Meisterbetrieb

Unthan-Langen

Von Einem-Str. 1  
Ecke Rellinghauser Str.  
45130 Essen  
Tel. 02 01 / 26 71 52  
[www.optithek.de](http://www.optithek.de)

# „Runter vom Sofa und ran an den Computer“ – Sport geht auch von zuhause!

Viele Bundesligisten haben sie, sogar unser Nachbar »Rot-Weiss Essen«. Online-Sportler, in Fachkreisen „Gamer“ genannt. Doch damit hatte unser Web-Angebot, das wir im Januar diesen Jahres gestartet haben, rein gar nichts zu tun. Einzig das Medium war gleich – das heimische Endgerät, sprich Rechner, Handy oder Laptop. Und schon hieß es: „Runter vom Sofa!“

Hinter dem SGS Team im Sport- und Gesundheitszentrum liegen aufregende Wochen. Alle Sportangebote lagen brach und neue Ideen mussten her, um der Aufgabe eines Sportvereins – nämlich Sport anzubieten – gerecht zu werden. So wurde man kreativ und wandelte kurzerhand einige Fitnesskurse in Online-Angebote um. Der Funke sprang bei Übungsleitern und Teilnehmern schnell über und so wurde das Angebot umfangreich ergänzt. Gerade die älteren Kursteilnehmer, die sich teilweise nicht mehr vor die Tür wagten und Kontakte meiden, standen im Fokus. Aber auch die Kinder, für deren körperliche und geistige Entwicklung Bewegung von enormer Bedeutung ist, sollten Bewegungsangebote erhalten.

Nur wenige Wochen später ist aus dem zaghaften Versuch, vielleicht den einen oder anderen Sportkurs ins Internet zu verlegen, ein richtiges Miteinander entstanden. Über 350 (!) Aktive haben bislang an Kursen teilgenommen – und das vom heimischen Wohnzimmer aus. 15 Kurse im Bereich Fitness und Entspannung, 12 Kurse im Bereich Kids/Teens und sieben Reha-Kurse kamen zustande. „Der Onlinesport ist zwar nicht so lebendig und kommunikativ



wie ein Präsenzsport, aber er ist eine schöne Alternative, um in Kontakt zu bleiben, zusammen aktiv zu sein und sich auszutauschen“, bringt es Anja Rech vom Rehasport Team auf den Punkt. Viel wichtiger: die anfängliche Skepsis gegenüber dem Medium, die Zurückhaltung am Bildschirm den anderen Teilnehmern gegenüber – all das ist der Freude auf die nächste Stunde gewichen. „Es ist in der Tat so, auch hier wird viel gelacht“, weiß Rech. Denn, „natürlich passieren auch lustige Pannen. Da diskutiert man mal über die Technik, die Einstellung der Kamera oder man vergisst, dass der Ton an ist. Aber all das fängt die Gruppe mit viel Sympathie und Empathie auf. Es ist fast so, als wäre man zusammen in einem Raum.“ Am Ende lachen alle gemeinsam.

„Der Dank geht natürlich an unsere Kursleiter. Viele nehmen sich Zeit, um

den Aktiven von zuhause aus etwas Unterstützung zu geben. An der Ardelhütte haben wir zwei Online-Plätze eingerichtet, im Yogaraum sowie im Fitclub.“ Bei vielen Senioren gab es anfänglich Vorbehalte, was Technik

und Sport vor der Kamera betraf, allerdings auch eine große Bereitschaft, sich neuen Herausforderungen zu stellen und sich neue Möglichkeiten zu eröffnen. Nach dem Motto der Bundeskanzlerin „Das Internet ist Neuland“ machten sich die Kursleiter in ihrer Freizeit auf, um in Hausbesuchen Endgeräte wie Laptop und Kamera einzustellen oder am Telefon das Procedere zu erklären und jemanden durch den Installationsprozess zu führen. „Es lässt sich nicht in Worte fassen. Gerade die Älteren sind so etwas von dankbar“, berichtet Anja Rech.

Doch war einmal der Ehrgeiz geweckt, blieben sie alle hartnäckig dran. Und das sogar über den Online-Sport hinaus. „Wir haben ihnen die Technik erklärt. Auf einmal skypen sie mit anderen Teilnehmern oder mit der Familie und Freunden. Es war ein richtiges Aufblühen zu erkennen.“ Auch die sportliche Betätigung tat ihr übriges. Doch auch wenn das Online-Angebot eine sehr gute Alternative ist, den Präsenzsport kann es nicht ersetzen. Dennoch sei das Gemeinschaftsgefühl auch hier sehr ausgeprägt. „Über 350 Sportler auf diese Weise erreichen zu können und ihnen etwas Freude im Alltag zu schenken, das ist für alle Beteiligten eine tolle Sache“, findet Rech.

# Sportprogramm

über 300 Stunden aktive Freizeit

Aktuelle Informationen über unsere Abteilungen

unter [www.sg-schoenebeck.de](http://www.sg-schoenebeck.de)



## Fitclub (ab 16 Jahre)

**Mitgliedschaft** ab 16 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

**KidsFitness Outdoor** 10-12 Jahre

Di.	17.30 - 18.30 Uhr
-----	-------------------

**TeenFitness** 13 - 15 Jahre

<b>TeenFitnessGym</b>	Sa.	15.00 - 18.00 Uhr
<b>TeenFitnessClass</b>	Di.	17.00 - 18.00 Uhr
	Di.	18.00 - 19.00 Uhr

Anmeldung / Info:

Tel.: 8659082  
annika.wichold@sg-schoenebeck.de

Leitung:

Annika Weichold

## Frauen-Fußball

<b>1. Frauen</b> (FLYERALARMS Frauen-Bundesliga)	Mo.	17.30 - 19.30 Uhr	Raumerstraße
	Di.	17.30 - 19.30 Uhr	Raumerstraße
	Do.	17.30 - 19.30 Uhr	Raumerstraße
	Fr.	16.30 - 18.30 Uhr	Raumerstraße
<b>2. Frauen</b> (Frauen-Regionalliga)	Di.	19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
	Do.	19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
	Fr.	19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
<b>3. Frauen</b> (Niederrheinliga)	Di.	19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
	Do.	19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte

## Fußball-Jugend

Trainingszeiten unter [www.sg-schoenebeck.de](http://www.sg-schoenebeck.de)

Jugendleiter: Thomas Kasten Tel.: 0151/61001747

Passangelegenheiten: Wilfried Huber Tel.: 0172/2450663

Kassierer: Jürgen Menne Tel.: 689749

Mädchenkoordinator: Christian Kowalski Tel.: 0177/4210669

Geschäftszeiten Fußball-Jugend: Do. 17.00-19.00 Uhr

## Fußball-Senioren

<b>1. Herren</b> (Bezirksliga)	Di.	19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
	Mi.	19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
	Fr.	19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
<b>2. Herren</b> (Kreisliga A)	Mo.	19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
	Mi.	19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
	Fr.	19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
<b>3. Herren</b> (Kreisliga A)	Mi.	19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
	Fr.	19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
<b>4. Herren</b> (Kreisliga B)	Mi.	19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
	Fr.	19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
<b>Alte Herren</b>	Mo.	19.45 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
<b>FB-Treff</b>	Mo.	19.45 - 21.00 Uhr	Ardelhütte

1. Vorsitzender: Frank Neuhaus, Tel.: 0163-4089747

## Gymnastik

<b>Frauen</b>	Mo.	09.00 - 10.00 Uhr	SGZ Ardelhütte
	Di.	09.00 - 10.00 Uhr	SGZ Ardelhütte
	Di.	20.00 - 21.00 Uhr	SGZ Ardelhütte
	Do.	19.30 - 20.30 Uhr	TH Eichend.-Schule
	Do.	17.00 - 18.00 Uhr	SGZ Ardelhütte
<b>Fitness 30+</b>	Mi.	20.00 - 21.00 Uhr	TH A.-Liebm.-Sch.
<b>Fitness 60+</b>	Mi.	15.00 - 16.00 Uhr	TH A.-Liebm.-Sch.
<b>Fit am Ball</b>	Mi.	18.00 - 19.00 Uhr	TH A.-Liebm.-Sch.
<b>Badminton (Hobby)</b>	Mi.	19.00 - 20.00 Uhr	TH A.-Liebm.-Sch.
Abteilungsleitung:			Gunthild Bahls, Tel.: 45323023 Barbara Weingartz, Tel.: 676224 Rosemarie Pleuse, Tel.: 675480
Senioren:			

## Judo

<b>Kinder / Jugendliche</b>	Mo.	17.30 - 19.30 Uhr	TH Eichend.-Schule
	Do.	17.30 - 19.30 Uhr	TH Eichend.-Schule
<b>Erwachsene</b>	Mo.	19.30 - 21.00 Uhr	TH Eichend.-Schule
Abteilungsleitung:			Rainer Hagelgans, Tel. 0152/23913944

# Dickhaut & Garcia GbR

## Sanitär- und Heizungsinstallation

Ihr Sanitär- und Heizungsfachmann in  
Essen - Schönebeck



**Wir installieren  
Ideen!**

♦ Badgestaltung ♦ Kundendienst ♦ Heizungs wartung  
♦ Abflußservice ♦ Schwimmbadtechnik ♦ Solartechnik

Telefon: 0201 - 56 408 90

Mobil: 0170 - 81 775 99

Telefax: 0201 - 56 408 91

info@dickhaut-garcia.de

**Leichtathletik** (Winter bis Osterferien 2021)

<b>alle Altersklassen 6 - 10 Jahre</b>	Mo.	18.00 - 19.30 Uhr	Ardelhütte (Laufen)
	Di.	15.30 - 16.30 Uhr	TH A.-Liebmann-Sch.
	Do.	16.00 - 17.00 Uhr	TH Schloßschule
<b>10 - 15 Jahre</b>	Di.	16.30 - 17.30 Uhr	TH A.-Liebmann-Sch.
<b>Hobbygruppe</b>	Do.	17.00 - 18.00 Uhr	TH Schloßschule
<b>15 - 19 Jahre</b>	Mi.	18.00 - 19.30 Uhr	TH Schloßschule
	Fr.	18.00 - 19.30 Uhr	Ardelhütte
<b>Jedermänner</b>	Mo.	20.00 - 21.45 Uhr	TH A.-Liebmann-Sch.
<b>Jederfrauen</b>	Di.	18.30 - 20.00 Uhr	TH Schloßschule
Abteilungsleitung:	Klaus Diekmann, Tel.: 689092		
Jugendleiterin:	Regina Hallmann, Tel.: 681049		
Jugendtrainer:	Marc Spies, E-Mail: marcspies@aol.com		

**Mutter/Vater-Kindturnen**

<b>2-4 Jahre</b>	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.	16.30 - 17.30 Uhr	TH Schloßschule	
	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.	16.30 - 17.30 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**

<b>Kinder (8- 12)</b>	Mi.	18.00 - 19.00 Uhr	TH Eichendorffschule
	Fr.	18.00 - 19.00 Uhr	TH Eichendorffschule
<b>Kinder (13- 17)</b>	Mi.	19.00 - 20.00 Uhr	TH Eichendorffschule
	Fr.	19.00 - 20.00 Uhr	TH Eichendorffschule
<b>U 15 Fitness Training Damen und Herren</b>	Do.	18.00 - 19.00 Uhr	TH Eichendorffschule
	Di.	18.00 - 22.00 Uhr	TH Eichendorffschule
<b>Hobbygruppe</b>	Fr.	20.00 - 22.00 Uhr	TH Eichendorffschule
	Mi.	20.00 - 22.00 Uhr	TH Eichendorffschule
Abteilungsleitung:	Heinz-Günter Holzgrebe, Tel.: 6099491		

**Turn- und Spielgruppen**

<b>4-6 Jahre</b>	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.
	<b>6-10 Jahre</b>	Di.	16.00 - 17.00 Uhr
Mi.		15.00 - 16.00 Uhr	TH Eichendorffschule
Fr.		15.30 - 16.30 Uhr	TH Traug.-Weise-Sch.
<b>Parcours/Teamspiele 6-10 Jahre</b>	Fr.	16.00 - 17.00 Uhr	TH Eichendorffschule
	Fr.	17.00 - 18.00 Uhr	TH Eichendorffschule
Abteilungsleitung:	Anja Rech, Tel.: 675959 (Büro SGS)		

**Volleyball**

<b>Mixed 1</b>	Fr.	20.00 - 22.00 Uhr	TH Geschw.-Scholl-Sch.
<b>Mixed 2</b>	Di.	20.00 - 22.00 Uhr	SpH Wüstenhöferstr.
<b>Mixed 3</b>	Di.	18.00 - 20.00 Uhr	SpH. Unterstrasse
<b>Jugend</b>	Mi.	19.00 - 20.30 Uhr	TH Traug.-Weise-Sch.
Abteilungsleitung:	Michael Abel, michaelabel1@gmx.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, 02. Juli 2021	18.00 Uhr
Freitag, 03. September 2021	18.00 Uhr
Freitag, 17. September 2021	18.00 Uhr
Freitag, 01. Oktober 2021	18.00 Uhr
Freitag, 15. Oktober 2021	18.00 Uhr

**Ansprechpartner:**

Klaus Diekmann, Tel.: 0201 / 689092



foto: klaus.in.der.wiesche

**SGS Sportabzeichenprüfer (v.l.n.r.):**

Reinhard Risch, Klaus Diekmann, Ulrich Stump,  
Roswitha Gawlick, Hans-Jürgen Parusel, Josef Komander,  
Regina Radtke, Norbert Stakemeier  
(es fehlen: Andreas Hüsgen, Eva Brozio)



# Spitzenfußball in Essen pro





äsenziert von Westenergie



# Kursprogramm

18.08. bis 23.12.2021

Anmeldung und Infos:

www.sg-schoenebeck.de oder 0201/675959



## Fitness

### Aerobic-Step-BOP

14	Montag	20.00 - 21.15 Uhr	Michaela Brüning	75,- €
50	Mittwoch	18.00 - 19.00 Uhr	Claudia Gerig	68,- €
20	Mittwoch	19.00 - 20.00 Uhr	Regina Radtke	68,- €
62	Donnerstag	20.00 - 21.15 Uhr	Michaela Brüning	85,- €

### Body-Fitness

19	Dienstag	18.00 - 19.00 Uhr	Charlotte Rullich	64,- €
----	----------	-------------------	-------------------	--------

### BOP-Mix

88	Freitag	09.00 - 10.00 Uhr	Eva Brozio	64,- €
----	---------	-------------------	------------	--------

### Cross-Fitness - outdoor

64	Dienstag	18.30 - 19.30 Uhr	Annika Weichold	20,- €
----	----------	-------------------	-----------------	--------

### Dance Fitness (Erwachsene) **NEU**

21	Donnerstag	19.00-20.00 Uhr	Monika Hammer	68,- €
----	------------	-----------------	---------------	--------

### Fit forever

23	Mittwoch	20.00 - 21.00 Uhr	Tanja Marschan	68,- €
03	Freitag	08.45 - 10.00 Uhr	Margret Kemner	80,- €

### Fit forever 50+

75	Mittwoch	17.00 - 18.00 Uhr	Jennifer Weingartz	68,- €
----	----------	-------------------	--------------------	--------

### Fit-Mix 50+ (2x wöchentlich)

Dienstag	13.00 - 14.00 Uhr und Freitag	10.00 - 11.00 Uhr		
02	Dienstag + Freitag		Margret Kemner	128,- €

### Fit werden - fit bleiben

11	Montag	08.45 - 10.00 Uhr	Margret Kemner	75,- €
17	Mittwoch	11.00 - 12.15 Uhr	Margret Kemner	85,- €
91	Mittwoch	20.00 - 21.00 Uhr	Uschi Szymiczek	68,- €

### Funktionsgymnastik für Senioren (65+)

95	Dienstag	11.30 - 12.30 Uhr	Margret Kemner	64,- €
----	----------	-------------------	----------------	--------

### Functional Circuit - outdoor

10	Donnerstag	19.00 - 20.00 Uhr	Annika Weichold	85,- €
----	------------	-------------------	-----------------	--------

### Functional & Mental Training - outdoor

26	Donnerstag	18.00 - 19.00 Uhr	Niklas Obermann	68,- €
----	------------	-------------------	-----------------	--------

### Kung Fu Si Fang Chuan (ab 17 Jahre)

35	Freitag	19.15 - 20.45 Uhr	Chris Yim	120,- €
----	---------	-------------------	-----------	---------

### Power-Mix

22	Dienstag	19.00 - 20.00 Uhr	Charlotte Rullich	64,- €
----	----------	-------------------	-------------------	--------

### Tabata-Mix

25	Donnerstag	18.00-19.00 Uhr	Charlotte Rullich	68,- €
----	------------	-----------------	-------------------	--------

### Zumba®

90	Sonntag	10.00 - 11.00 Uhr	Alicia Janßen	75,- €
----	---------	-------------------	---------------	--------

## Gesundheit & Entspannung

### Asiatische Ausgleich- u. Rückengymnastik

32	Freitag	18.00 - 19.15 Uhr	Chris Yim	100,- €
----	---------	-------------------	-----------	---------

### Feldenkrais

30	Mittwoch	16.00 - 17.00 Uhr	Claudia Opp	85,- €
80	Mittwoch	17.00 - 18.00 Uhr	Claudia Opp	85,- €

### Osteoporose-Gymnastik

06	Montag	11.00 - 12.15 Uhr	Margret Kemner	75,- €
01	Mittwoch	10.00 - 11.00 Uhr	Margret Kemner	68,- €

### Pilates (\*für Fortgeschrittene)

78	Mittwoch	17.00 - 18.00 Uhr	Susanne Schumacher	68,- €
79	Mittwoch	18.00 - 19.00 Uhr	Susanne Schumacher	68,- €
28*	Freitag	10.00 - 11.00 Uhr	Eva Brozio	64,- €

### Pilates-Mix

24	Donnerstag	19.00 - 20.00 Uhr	Lena Biesemann	68,- €
----	------------	-------------------	----------------	--------

### Qi Gong - Atemtechnik und Heilgymnastik

31	Freitag	13.45 - 15.00 Uhr	Chris Yim	100,- €
33	Freitag	15.00 - 16.15 Uhr	Chris Yim	100,- €

### Rücken-Fit

51	Mittwoch	19.00 - 20.00 Uhr	Anja Rech	68,- €
----	----------	-------------------	-----------	--------

### Wirbelsäulengymnastik

07	Montag	17.00 - 18.00 Uhr	Hartmut Bloch	60,- €
----	--------	-------------------	---------------	--------

## 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

83	Montag	18.00 - 19.00 Uhr	Miriam Krosch	60,- €
09	Montag	18.00 - 19.00 Uhr	Hartmut Bloch	60,- €
45	Montag	19.00 - 20.00 Uhr	Miriam Krosch	60,- €
52	Dienstag	19.00 - 20.00 Uhr	Brigitte Hartwig	64,- €
16	Donnerstag	09.00 - 10.00 Uhr	Iris Gallina	68,- €
18	Donnerstag	18.00 - 19.00 Uhr	Angelika Mertel	68,- €

#### Wirbelsäulengymnastik für Senioren

05	Montag	10.00 - 11.00 Uhr	Alexa Witt	60,- €
12	Montag	10.00 - 11.00 Uhr	Margret Kemner	60,- €
47	Dienstag	10.00 - 11.00 Uhr	Angelika Mertel	64,- €
48	Dienstag	11.00 - 12.00 Uhr	Angelika Mertel	64,- €

#### Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule

08	Freitag	11.00 - 12.15 Uhr	Chris Yim	100,- €
----	---------	-------------------	-----------	---------

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

73	Montag	09.45 - 11.15 Uhr	Sabine Herrmann	90,- €
55	Montag	17.30-19.00 Uhr	Brigitte Becker	90,- €
54	Dienstag**	10.00 - 11.30 Uhr	Brigitte Becker	96,- €
58	Mittwoch	09.00 - 10.30 Uhr	Sabine Herrmann	102,- €
77	Mittwoch	18.00 - 19.30 Uhr	Sabine Jesse	102,- €
60**	Mittwoch	19.30 - 21.00 Uhr	Sabine Jesse	102,- €
85	Donnerstag	16.30 - 18.00 Uhr	Sabine Herrmann	102,- €
84*	Donnerstag	18.00 - 19.30 Uhr	Sabine Herrmann	102,- €

### Rehasport

\*(Dürerschule, Wallstr.2),

\*\* (Hockergymnastik)

#### Orthopädie

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	Iris Gallina
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	Iris Gallina
111	Donnerstag	10.00 - 11.00 Uhr	Iris Gallina
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
<b>Sport in der Krebsnachsorge</b>			
200	Dienstag	10.00 - 11.00 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
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	Alessia Hermes

#### Innere Medizin

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

### Kinder / Jugendliche

#### Bewegungsanregungen (1-2 Jahre)

96	Dienstag	15.00 - 16.00 Uhr	Uschi Szymiczek	64,- €
97	Dienstag	16.00 - 17.00 Uhr	Uschi Szymiczek	64,- €
99	Dienstag	17.00 - 18.00 Uhr	Uschi Szymiczek	64,- €
65	Mittwoch	09.00 - 10.00 Uhr	Uschi Szymiczek	68,- €
37	Mittwoch	10.00 - 11.00 Uhr	Uschi Szymiczek	68,- €
81	Donnerstag	15.00 - 16.00 Uhr	Uschi Szymiczek	68,- €
82	Donnerstag	16.00 - 17.00 Uhr	Uschi Szymiczek	68,- €

#### Dance Kids (4-5 Jahre)

94	Mittwoch	15.00 - 16.00 Uhr	Monika Hammer	68,- €
93	Freitag	16.00 - 17.00 Uhr	Monika Hammer	64,- €

#### Dance Kids (6-8 Jahre)

98	Mittwoch	16.00 - 17.00 Uhr	Monika Hammer	68,- €
92	Freitag	17.00 - 18.00 Uhr	Monika Hammer	96,- €

#### Dance Fitness (10-15 Jahre) **NEU**

27	Samstag	12.00-13.00 Uhr	Agnes Kischkel	64,- €
----	---------	-----------------	----------------	--------

#### TeenFitness Class (13 - 15 Jahre)

04	Dienstag	17.00 - 18.00 Uhr		88,- €
13	Dienstag	18.00 - 19.00 Uhr		88,- €

#### Kurse im Wasser (Traugott-Weise-Schule, Wüstenhöferstr. 175)

Alle Wasserkurse entfallen bis voraussichtlich Frühjahr 2022 aufgrund von umfassenden Sanierungsarbeiten in der Schwinnhalle der Traugott-Weise-Schule.



# KREUZFIDEL

## Ergonomie & Design



Girardetstraße 2  
Eingang Rüttenscheider Straße  
45131 Essen  
[www.kreuzfidel.de](http://www.kreuzfidel.de)

# Gesichter des Vereins

**Vorname** Jürgen  
**Name** Kick  
**Alter** 63  
**geboren in** Essen-Altenessen  
**Familienstand** verheiratet  
**Kinder** einen Sohn  
**Beruf** technischer Angestellter



## Das Besondere an der SGS ist...

Eindeutig die Gemeinschaft. Es ist eine große Familie. So fühle ich es. Ich habe die Möglichkeit, in der Nähe meines Wohnortes Sport zu treiben. Das ist wunderbar.

## Mein Lieblings-Trainingsgerät

Das ist der klassische „Bergsteiger“ (Ellipse) im Fitclub. Da kann ich richtige Höhen erklimmen.

## Was ich sonst so mache ...

Wenn ich nicht gerade im Fitclub bin, fahre ich gerne Fahrrad und reise gerne. Am liebsten zum Wandern nach Tirol oder zum Radfahren an die Ostsee. Neuerdings habe ich eine neue Leidenschaft: ich habe mit dem Modellbau

angefangen und erbaute ein Boot.

## Seit wann bin ich bei der SGS

Seit 2004 als aktives Mitglied. Früher habe ich meinen Sohn beim Babyschwimmen und Fußballspielen begleitet.

## Wo ich anzutreffen bin

Gerne zweimal die Woche am Nachmittag im Fitclub. Ich hoffe, dass es bald wieder soweit ist...





**Vorname** Pia  
**Name** Hilterscheid  
**Alter** 6  
**geboren in** Oberhausen  
**Beruf** Kita-Kind

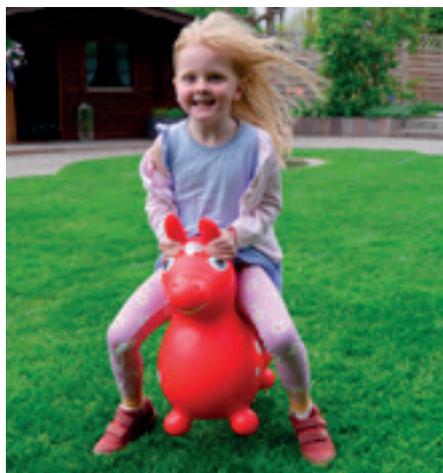
### Was ich sonst so mache ...

Mit meinen Freunden spiele ich gerne im Sandkasten. Ich backe gerne Waffeln und schaue gerne die „Sendung mit der Maus“.

### Seit wann bin ich bei der SGS

Seit vier Jahren aktives Mitglied. Angefangen mit den ersten Spielgruppen, jetzt begeisterte »Dance Kids«-Teilnehmerin.

Begonnen habe ich mit dem Eltern-Kind-Turnen bei Heike (2017) und bin dann zum Tanzen gegangen. Erst bei Sandra, jetzt bei Moni.



### Das Besondere an der SGS ist für mich

Den Spielplatz auf dem SGS-Gelände finde ich toll.

### Mein Lieblings-Trainingsgerät

Beim Tanzen werden nur die Musikboxen verwendet. Die gehören dazu. Am liebsten schön laut

### Lieblingsurlaubsort

Ameland

### Wo ich anzutreffen bin

In der Kita oder auf dem Spielplatz

### Lieblings-Tanz Zu diesem Lied tanze ich gerne

Macarena – denn zu diesem Lied üben wir immer bei Moni. Das macht mir richtig viel Spaß!

### Was ich am liebsten mag

Spätzle mit Soße. Super-lecker!

### So sähe mein perfekter Tag aus

Nach dem Aufstehen erst mal spielen. Dann Anziehen. Frühstück mit Brötchen, Croissants und Eis. Dann mit dem Fahrrad in den Zoo fahren, am liebsten in die Zoom-Erlebniswelt in Gelsenkirchen. Dort sind meine Lieblings-Tiere, die Hasen im Streichel-Zoo. Und dann dürfte ich ganz viel Eis essen. Und abends dann noch lange zu Hause ganz viel Fernsehen gucken. Dann wäre ich rundum happy!

**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](http://www.laola-essen.de)



**VOLL IM EINSATZ**

AUF DEM PLATZ UND IN DER WERKSTATT

**BERGMANN**

*KarosserieTechnik*

Frintroper Straße 33-35 • 45355 Essen  
[www.bergmann-karosserietechnik.de](http://www.bergmann-karosserietechnik.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.



**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](http://www.mig-nrw.de)





# Kids in Action

## Spiel, Sport und Spaß in den Sommerferien

Alle Kinder, die Spaß an Sport und Spiel haben, sind in der ersten Sommerferienwoche vom 05. bis 07. Juli 2021 (9.00 -15.00 Uhr) und in der sechsten Ferienwoche vom 09. bis 11. August 2021 (9.00 - 15.00 Uhr) eingeladen, am bunt gemischten Programm teilzunehmen.

Die Übungsleiter/-innen haben sich dazu Team- und Fallschirmspiele, Knobel- und Denkaufgaben sowie einen Outdoor-Fitness-Parcour überlegt. Im Mittelpunkt stehen vor allem der Spaß an der Bewegung und ein bewegendes Mitei-

einander. Ein Höhepunkt des Programms, das je nach Wetterlage entweder auf dem Außengelände oder in den Kursräumen an der Ardelhütte stattfindet, sind die mittlerweile zur Tradition gewordenen Wasserspiele.

Auch für die Verpflegung der Kinder ist gesorgt. Im Vereinslokal Laola bekommt die gesamte Gruppe ein frisch zubereitetes, warmes Mittagessen, das bereits in der Teilnahmegebühr von 79,00 Euro enthalten ist. Neben Getränken für die sportlichen Aktivitäten sowie Kleidung für Drinnen und Draußen sollten die Kinder vor allem gute Laune mitbringen. Wir freuen uns auf ein buntes Treiben mit vielen Kindern.



## Dance Fitness

(10-15 J.)

In diesem Kurs wird mit leichten Choreographien zu aktuellen Hits die Fitness verbessert und tänzerisch Ausdauer, Haltung, Koordination, Rhythmusgefühl und auch die Kraft und Körperspannung geschult. Bei allem steht aber der Spaßfaktor an allererster Stelle. Alle Kinder bzw. Jugendlichen im entsprechenden Alter können sich auf abwechslungsreiche, schwungvolle Stunde freuen.

„Mit dem Kurs möchte ich den Jugendlichen die Möglichkeit geben, ihre körperlichen Fähigkeiten zu verbessern und so auch ihr Selbstbewusstsein zu stärken“, so Übungsleiterin Agnes Kischkel. Zum Schnuppern bietet sie den Kurs schon in zwei Sommerferienwochen an.



Dance Fitness (10-15 J.)

Samstag

12.00 - 13.00 Uhr

21.08. - 18.12.21

64,- €

Ferienkurs

Samstag

12.00-13.00 Uhr

31.07. + 07.08.21

8,- €

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



Peter Seidel



**BRILLEN • CONTACTLINSEN**

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

**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

[www.optik-roecken.de](http://www.optik-roecken.de)



Immer am Ball!

**Wohnbau<sub>eg</sub>**





## Dance Fitness (Erwachsene)

Dance Fitness basiert auf den Grundschritten der Aerobic und verbindet Fitness und Tanz. Wer also Spaß am Tanzen hat und gleichzeitig etwas für seine Fitness tun möchte, ist in diesem Kurs goldrichtig. Hier werden Grundschritte abgewandelt und mit verschiedenen Tanzstilen wie Samba, Mambo, Jazz Dance und Hip Hop kombiniert und zu einer einfachen Chore-

ographie aufgebaut. „Dance Fitness verbessert mit hohem Spaßfaktor ganz nebenbei Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft, Flexibilität und Koordination,“ so Übungsleiterin Monika Hammer, die neben ihren Dance Kids Kursen nun auch die Erwachsenen auf tänzerische Art und Weise fit machen möchte. Die erste Stunde am 19.08. ist eine Schnupperstunde.

Dance Fitness

Donnerstag

19.00 - 20.00 Uhr

19.08. - 23.12.2021

68,- €

## Auspowern an der frischen Luft

### Outdoorkurs verbindet Fitness- und mentales Training

Leider machte die Pandemie Kursleiter Niklas Obermann einen Strich durch die Rechnung, den Kurs zum Jahresbeginn starten zu können. Aber aufgeschoben ist nicht aufgehoben! Es steht das Konzept und Niklas in den Startlöchern. „Sich an der frischen Luft zu bewegen, ist nicht nur gut für Körper und Geist, sondern gerade in Pandemiezeiten eine tolle Sache“, so der Fitnesstrainer.

Inhaltlich bereiten zu Beginn Mobilisationsübungen und Atemtechniken auf den Hauptteil des Kurses vor, der funktionale Übungen mit und ohne Equipment zum Schwerpunkt hat. Zentraler Bestandteil sind Übungen wie Sprints, Kniebeugen, Liegestütz und Sit-Ups. Abgerundet wird die Stunde mit regenerativen Dehn- und Entspannungsübungen. „Die Teilnehmer sollten eine körperliche Grundfitness mitbringen und sich auspowern wollen“, so Obermann. Der Kurs bildet eine Ergänzung zum allgemeinen Fitnesstraining und findet auf der Bezirkssportanlage Ardelhütte im Bereich der Hochsprunganlage statt.

Der Kurs entfällt bei Wetterverhältnissen, die ein Outdoortraining nicht zulassen. Daher wird anfangs nur

eine Teilnahmegebühr von 20,00 EUR erhoben und die restliche Kursgebühr entsprechend der Anzahl der Kursstunden rückwirkend berechnet. Bitte bei der Anmeldung ([www.sg-schoenebeck.de](http://www.sg-schoenebeck.de)) die Handynummer angeben!

Functional & Mental Training

Donnerstags

18-19 Uhr,

19.08.-23.12.2021

68,- €



**Europcar**  
moving your way

Gemeinsam fahren.  
Gemeinsam siegen.

Günstige Mehrsitzer gibt's bei:

Europcar Autovermietung GmbH  
Daniel Zbick  
Fürstättinstr. 18  
45355 Essen  
Tel. 0201/68 12 02



**Oops. Volltreffer...**



**Glas  
Stebani**

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

 **02 01  
821 34 90**

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

## Fitnessstraining für Kinder und Jugendliche

altersgerecht und professionell angeleitet



### KidsFitness (10-12 Jahre)

outdoor an der Ardelhütte

Training von Kraft, Ausdauer,  
Koordination, Gleichgewicht

**dienstags 17.30-18.30 Uhr**

**10,00 € / Monat**

### TeenFitness (13-15 Jahre)

- **TeenFitness Gym:**  
Training im Fitclub samstags  
15-18 Uhr (15,00 € / Monat)
- **TeenFitness Class:**  
Training im Kursraum dienstags  
17-18 / 18-19 Uhr  
(10,00 € / Monat)
- **TeenFitness Kombi:**  
Gym und Class in Kombination  
(22,00 € / Monat)

Info: [www.sg-schoenebeck.de/abteilungen/fitclub/KidsundTeens.html](http://www.sg-schoenebeck.de/abteilungen/fitclub/KidsundTeens.html)  
Anmeldung: [annika.weichold@sg-schoenebeck.de](mailto:annika.weichold@sg-schoenebeck.de) / 8659082



# Kreativaufgaben statt Vollkontakt – Judo unter Pandemiebedingungen

**Vereinsport im Lockdown ist ohnehin schon schwierig, aber Vollkontaktsport unter Corona-Bedingungen hält für uns noch ganz andere Schwierigkeiten bereit. So sind wir seit Beginn der Corona-Pandemie eigentlich konstant im Ausnahmezustand. Bis auf einen kurzen Zeitraum von wenigen Wochen haben wir das Training fast vollständig umstellen müssen.**

Statt der normalen Trainingsinhalte mussten wir uns fast ausschließlich auf kontaktfreie Judoübungen ohne Partner beschränken und legten daher den Fokus, wie in der letzten Ausgabe beschrieben, vermehrt auf das Fitness-training. Mit Beginn des zweiten Lockdowns war allerdings auch das nicht mehr möglich.

Als Alternativangebot führten wir mit unseren Judoka daher im Advent 2020 eine Judo-Safari durch. Natürlich auch hier wieder in einem aufgrund der Abstandsregeln etwas besonderen Format als Judo-Safari@home.

Auf der klassischen Judo-Safari müssen die Teilnehmenden Aufgaben aus den drei Bereichen Kreativität, Fitness und Wettkampf bewältigen und erhalten im Anschluss an die Safari entsprechend ihrer Leistungen einen Aufnäher.

Während der Kreativwettbewerb aufgrund der sehr freien Aufgabenwahl auch zuhause ohne größere Veränderungen durchgeführt werden konnte, war dies im Fitness- und Wettkampfbereich durchaus schwieriger. Daher ersetzten wir die Aufgaben des Fitnessbereichs durch Übungen wie Hampelmänner, Wandsitzen und Seilchenspringen, die auch ohne besondere Voraussetzungen von jedem Judoka zuhause absolviert werden konnten.

Den Wettkampfteil, der sonst in Form eines Turniers ausgetragen wird, ersetzten wir durch eine judospezifische Aufgabe, bei der die Kinder Judotechniken zum Beispiel mit einem großen Kuscheltier demonstrieren sollten.

Alle Teilnehmer der Safari hatten großen Spaß an den Herausforderungen, die es zu bewerkstelligen galt. Die abschließende Auswertung nahmen un-

sere Trainerassistenten zusammen mit einem unserer Trainer vor und konnten aufgrund der guten Leistungen folgende Abzeichen verleihen: 3x das gelbe Känguru, 1x den roten Fuchs, 1x die grüne Schlange und 2x den blauen Adler (in nach Punkten aufsteigender Reihenfolge).

Und auch wenn die Judo-Safari@home allen Beteiligten viel Spaß gemacht hat, freuen wir uns sehr darauf, uns wieder persönlich zu sehen und ins Training an der Eichendorffschule einzusteigen.

*Leon Weiß*





# WOLLENBERG.

Wohnen | Kochen | Design

Altendorfer Str. 9 | 45127 Essen | Tel. 228831 | [www.wollenberg-wohnen.de](http://www.wollenberg-wohnen.de)



## KÜCHE



## TRIFFT



## WOHNEN



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

über 100 Jahre  
Umzüge **Meinrich**<sup>®</sup>  
... der freundliche Familienbetrieb



### Umzug um die Ecke – um die Welt ?

- Packservice
- Küchen- und Möbelmontagen
- Seniorenzüge + Service

Sonderkonditionen für SGS-Mitglieder!



### Lagerung tagelang – jahrelang?

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

unser guter Ruf: **0201-67 73 73** besuchen Sie uns unter: [www.meinrich.de](http://www.meinrich.de)

## SGS III – „Wir sind ein Team“

Die Spielzeit 2020/21 war für die dritte Frauen-Mannschaft von vielen Neuerungen geprägt. Zum einen stießen viele neue Spielerinnen, sowohl aus unserer eigenen U20 als auch von anderen Vereinen, zur Mannschaft. Zum anderen gab es mit Trainer Michael Wehling an der Seitenlinie ein neues Gesicht. Somit war spannend zu sehen, wie schnell diese neuformierte Mannschaft zusammenfinden würde.

„Wir sind ein Team!“ lautet der Schlachtruf vor jedem Spiel und der Appell des Trainers war klar: Ohne Teamgeist kein Erfolg.

Die Vorbereitung lief, wie eine Vorbereitung eben läuft: Training, Testspiele. Als Highlight der Vorbereitung ging es ein Wochenende in die Sportschule Wedau, um die neue Taktik zu festigen und den Teamgeist zu stärken.

Wie sehr sich in den 6 Wochen der Vorbereitung aber bereits eine eingeschworene Mannschaft gebildet hatte, machte das erste Pflichtspiel der Saison deutlich. Zum Derby gegen den SV Heißen ging es in die neue Saison an der heimischen Ardelhütte. Trotz einer guten Leistung in der ersten Halbzeit ging es mit 1:2 Rückstand

in die Pause. Den Blicken der Mädels stand die Enttäuschung über das Ergebnis ins Gesicht geschrieben. „Wir werden hier heute nicht verlieren - auch nicht unentschieden Spielen. Wir schießen mindestens noch zwei Tore!“ So oder so ähnlich lautete die Ansage des Coaches. Und somit ging es in die zweite Halbzeit, in der die Mannschaft ein Feuerwerk abbrannte und Heißen mit einem 8:4 Sieg nach Hause schickte.

„Letzte Saison hätten wir dieses Spiel locker verloren“, lautete der Tenor aus der Mannschaft. Das zeigte der Mannschaft, dass sie auf einem guten Weg war. Im nächsten Spiel lief sie wieder einem Rückstand hinterher, drehte das Spiel erneut. Aber auch die erste Niederlage konnte die Mannschaft nicht

stoppen. Dies übernahm dann die Corona-Pandemie. Zu Beginn hielten die Spielerinnen sich mit Videokonferenzen über Wasser. In etlichen Stunden des Online-Trainings analysierten sie mit dem aufgenommenen Videomaterial die taktischen Defizite und Stärken. In Lauf-Challenges der Mannschaft gegen den Trainer versuchte man sich fit zu halten. Leider wurde die Saison coronabedingt annulliert und die Enttäuschung, dass die guten Leistungen bis hierher nun irgendwie ausgelöscht wurden, war groß. Dennoch bezeichnen sich die Spielerinnen mannschaftsintern als inoffizieller „Corona-Niederrheinmeister“. Schließlich grüßten sie zum Ende der annullierten Saison von Tabellenplatz 1 und schossen im Schnitt pro Spiel mehr als 4 Tore.

Die Zielsetzung für die neue Spielzeit ist nun, an die guten Leistungen der letzten Saison wieder anzuknüpfen – gemeinsam als Team.





**DL**

**PRAXIS FÜR PRIVATE PHYSIOTHERAPIE**

**DIRK LUNNEMANN**  
PHYSIOTHERAPEUT | HEILPRAKTIKER (PHYSIOTHERAPIE)

**ARDELHÜTTE 69 | 45359 ESSEN**  
0201/64619797 TERMINE NACH VEREINBARUNG

**Für talentierte Ü32er aus der I. – IV. Mannschaft:  
Ihr seid im Altherren Team herzlich willkommen!**

Kontakt:

Michael Stenert 0172 5403060

Norbert Wolthaus 0171 6472513

WhatsApp / Signal / Tel

Training: Mo 19:30 - 21:00

### 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: B&W Druck & Marketing GmbH

Auflage: 13.000

**Das nächste Sportlicht erscheint zum 01.12.2021**

**In unserer Mannschaft  
ist jede Position  
optimal besetzt.**



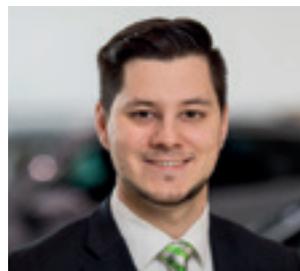
**Nils Lehrich**

Verkaufsberater  
Großkunden  
Tel. 0201 8743-221  
nils.lehrich@  
gottfried-schultz.de



**Andreas Lehmann**

Verkaufsberater  
Volkswagen Nutzfahrzeuge  
Tel. 0201 8743-363  
andreas.lehmann@  
gottfried-schultz.de



**Patrick Wasniewski**

Verkaufsberater  
Škoda  
Tel. 0201 8743-518  
patrick.wasniewski@  
gottfried-schultz.de



**Kristin Dumke**

Verkaufsberaterin  
Volkswagen  
Tel. 0201 8743-355  
kristin.dumke@  
gottfried-schultz.de

**GOTTFRIED SCHULTZ**

Gottfried Schultz Automobilhandels SE  
gottfried-schultz.de

**Volkswagen Zentrum Essen**

ThyssenKrupp Allee 20, 45143 Essen, Tel. 0201 8743-560

**ŠKODA Zentrum Essen**

ThyssenKrupp Allee 20, 45143 Essen, Tel. 0201 8743-561

# 40 Jahre SGS –

## Jubiläum für Norbert Wolthaus und Michael Stenert

1981 trat Michael Stenert, genannt Menny, in die D Jugend von Grün-Weiß Schönebeck ein. Seither ist der alte Ascheplatz, heute der untere Kunstrasenplatz, an der Ardelhütte sein fußballerisches Zuhause. Noch etwas früher (1980) startete Norbert „Nobbie“ Wolthaus seine Karriere und durchlief dabei alle Jugendmannschaften, um schließlich fast 10 Jahre in der 1. Mannschaft zu kicken. In dieser Zeit trafen sich die beiden wieder und waren lange Zeit feste Größen im Mittelfeld der SGS I. Inzwischen sind die beiden Trainer und Spieler des SGS Altherren Teams.



Michael Stenert

Der Verein ist stolz und sehr glücklich und bedankt sich bei Nobbie und Menny für ihre langjährige Vereinstreue. Sie sind nicht nur auf dem Platz mit ganzem Herzen Schönebecker, sondern auch neben dem Platz. Sie setzen sich bei anfallenden Aufgaben stets mit Leidenschaft für ihren Club ein.

Unseren vereinstreuen Sportfreunden auch weiterhin ein glückliches Füßchen am Ball, viel Spaß und alles Gute, wir hoffen auf viele weitere Jahre mit euch.

*Martin Sprenger (Vorstand)*



Norbert Wolthaus

## Werden Sie Mitglied im Förderkreis der SGS Essen

Hiermit **fördere** ich mit einer **monatlichen Spende** die **Jugendarbeit** der **SGS Essen**. Am Ende des Jahres erhalte ich eine Spendenquittung über den von mir eingezahlten Betrag.

Firma: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Nachname: \_\_\_\_\_

Geb.-Datum: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Ich spende monatlich den Betrag von \_\_\_\_\_ € zu Gunsten der Abteilung: \_\_\_\_\_

SEPA-Lastschriftmandat Gläubiger – ID DE06ZZZ00000092302

Mandatsreferenz-Nr. \_\_\_\_\_ (entspricht Mitgliedsnummer)

### Kontoangaben:

Kontoinhaber \_\_\_\_\_

Kreditinstitut \_\_\_\_\_

BIC \_\_\_\_\_

IBAN \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift \_\_\_\_\_

Die Lastschrift vom o.a. Konto soll

vierteljährlich  jährlich erfolgen.

Die jährliche Abbuchung erfolgt am 2. März, die vierteljährliche am 2. März, 2. Juni, 2. September und am 2. Dezember eines Jahres.

Bitte schicken Sie das ausgefüllte Formular an: SG Essen-Schönebeck 19/68 e.V., Ardelhütte 166b, 45359 Essen oder geben Sie es bei dem jeweiligen Trainer ab.



# BURKOWSKI

GENIESSEN MIT FREUNDEN



[WWW.BURKOWSKI.RUHR](http://WWW.BURKOWSKI.RUHR)