



SPORTLICHT

Das Schönebecker Sportmagazin



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

Juli 2022 · Jg. 33 · 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
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



Das Beste für junge Talente:
Früh in Führung gehen.

1:0 für die Stars von morgen.

Wir helfen jungen Talenten dabei, groß herauszukommen. In Fußballcamps oder direkt mit Spenden für ihren Verein. Mehr dazu finden Sie unter sparkasse-essen.de

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse Essen

Liebe Leserinnen und Leser liebe Freunde der SGS,

im Frühjahr haben wir einige von euch gefragt, was euch spontan einfällt, wenn ihr unseren Verein beschreiben solltet. In 9 von 10 Antworten kam der Begriff „familiär“ vor. Das freut uns als Verantwortliche sehr. Denn es zeigt, dass die SGS die lange Zeit, die Corona das Geschehen im Verein bestimmte, gut gemeistert hat. Inzwischen steigen auch die Mitgliederzahlen wieder kontinuierlich an und das Sportangebot hat fast wieder den Stand von vor dem Lockdown erreicht. Als einer der größten Sportvereine in Essen wollen wir aber noch mehr sein, als eine große Familie - BUNT zum Beispiel. Um dies zu demonstrieren, trat unsere Frauenfußballbundesliga-Mannschaft anlässlich des Deutschen Diversity-Tages in ihrem letzten Saisonspiel in einem Sondertrikot mit Regenbogenfarben an. Am Ende stand nach einer sehr wechselhaften Saison der Klassenerhalt fest, so dass unser - aus Sicht vieler anderer Bundesligisten - „Provinzverein“ auch in der kommenden Saison in der höchsten deutschen Spielklasse vertreten ist - der 19. in Folge! Aber dies ist nur eines der vielen Vereins-Highlights des letzten Sportjahres. Über viele weitere und über das, was es sonst noch so Neues und Spannendes rund um eure SGS gibt, lest ihr auf den folgenden Seiten dieses Sportlichts.

Apropos Highlight: Ein großes Plus unserer SGS sind die vielen Trainer/innen, Übungsleiter/innen, Kursleiter/innen, Helfer/innen, Väter und Mütter, die uns, Vorstand und Aufsichtsrat, unermüdlich und zum überwiegenden Teil ehrenamtlich unterstützen. Sie sorgen dafür, dass wir uns alle an unseren diversen Sportstätten - von der Eichendorffschule, über die Anlage und das Vereinsheim an der Ardelhütte bis zum Stadion an der Hafestraße - wohlfühlen und alles reibungslos funktioniert. Dafür möchten wir uns an dieser Stelle einmal ganz

ausdrücklich bedanken. DANKE. Toll, dass es euch gibt!

Natürlich gibt es so wie in jeder Familie auch bei der SGS Dinge, die nicht so gut laufen oder über die sich der/die eine oder andere vielleicht ärgert. Daher möchten wir euch einladen und animieren, eure Anregungen, aber auch eure Kritik mit uns zu teilen. Dazu könnt ihr gerne die Rufnummer der Geschäftsstelle, unsere E-Mail Adresse, aber am liebsten das persönliche Gespräch nutzen. Wir freuen uns, mit euch ins Gespräch zu kommen und uns dadurch gemeinsam weiterzuentwickeln. Auch freuen wir uns, wenn ihr Lust habt, uns bei einer der vielen Aufgaben zu unterstützen, die es im Verein zu bewältigen gibt. Getreu dem Motto, „es gibt immer etwas zu tun und Helfer kann man nie genug haben“, sind wir für jede zusätzliche Hand dankbar. Welche Familie freut sich nicht über Nachwuchs ;-).

Zum Schluss möchte ich noch auf den Termin der Mitgliederversammlung hinweisen. Bitte merkt euch schon einmal Donnerstag, den 20. Oktober 2022 vor. Eine Einladung mit Tagesordnung folgt.

In diesem Sinne:

Bleiben wir eine bunte Familie!

Andreas Hüsgen, euer stellvertretender Vorsitzender




Inhalt

SGS-Fußball

SGS-Fußball Herren

Was für eine Saison	4
SGS Herren goes social media	5

SGS-Fußball Jugend

E5 beim Herz-Kreislauf in Essen	31
---------------------------------	----

SGS-Fußball Frauen

Gemeinsam in die 19. Bundesligasaison	6
---------------------------------------	---

SGS-Fußball Mädchen

Die U16 der SGS krönen sich mit dem Titel	9
---	---

SGS-Intern

Gesichter des Vereins	11
Verstärkung gesucht!	11
Neuer Leichtathletik Trainer	26

SGS-Judo

Wir gehen weiter unserer Wege	13
-------------------------------	----

SGS-Sportprogramm

14

SGS-Kursprogramm

18

SGS-Leichtathletik

Der Weg zum Nordrhein-Titel	20
SGS-Athleten starten durch 29 Medaillen und 15 Qualifikationen für das Bundessportfest	22

SGS-Fitness

Sommerferienkurse	23
KidsFitness jetzt indoor	23
Fitclubtraining für Teenager	25
Der SGS Fitness Gutschein	27
Neue Lüftung für den Fitclub	27
Mobility-Fitness und Stretching	29

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

Was für eine Saison

Fußball unter dem Einfluss von Corona

Die Spielzeit 2021/2022 geht als eine der außergewöhnlichsten in die Geschichte der SGS Herren ein. Es war die erste komplette Saison seit Beginn der Pandemie und sie stand in vielen Bereichen ganz unter dem Einfluss von Corona. Es war zum Teil zermürend, wenn über Wochen die Teams aussetzen und dann die Nachholspiele in „englischen“ Wochen „durchgepeitscht“ werden mussten. Ein richtiger Spielrhythmus war so kaum zu gewährleisten. Das machte sich auch in den Ergebnissen bemerkbar. Umso beachtenswerter ist der Enthusiasmus der einzelnen Teams zu bewerten, aus der Situation das Beste herauszuholen.

Einen großartigen Erfolg erzielte unsere **Erste**, die als Aufsteiger aus der Kreisliga A einen tollen zweiten Platz erreichte. Lange Zeit schien sogar der Aufstieg in die Landesliga „greifbar“. Am Ende war Meister TuSEM Essen der verdiente Ligensprung aber nicht zu nehmen. Die **Zweite** beendete ihre Spielzeit in der Kreisliga A, Gruppe 2, auf einem oberen Mittelfeldplatz und kann in der neuen Saison hoffentlich den positiven Spielfluss aus der Rückrunde mitnehmen.

Die **Dritte** hat es trotz aller Anstrengungen leider nicht geschafft und steigt aus der Kreisliga A, Gruppe 1, ab. Zu stark wirkten sich zum Teil die Ausfälle im Team aus. Ein Neustart

eine Liga tiefer wird der runderneueren Mannschaft mit vielen Spielern aus der A-Jugend hoffentlich guttun.

Die **Vierte** konnte sich nach dem Trainerwechsel in der Rückrunde noch von einem Abstiegsplatz wegretten und spielt auch in der kommenden Saison in der Kreisliga B.

Perspektivisch zählen wir zu den SGS Herren auch die beiden A-Jugendteams dazu, die eine überragende Saison gespielt haben: Die **A1** wurde Kreispokalsieger und steht in der Qualifikation zur Niederrheinliga. Die **A2** wurde Meister in der Kreisklasse und würde bei einem weiteren Erfolg der

A1 in der neuen Saison in der Kreisleistungsklasse antreten.

Last but not least freuen wir uns über unsere **Ü32**, die sich jeden Montagabend trifft und bei Freundschafts- und Pokalspielen aktiv ist.

Jetzt geht der Blick in Richtung 2022/2023. Veränderungen erlauben neue Hoffnungen. Olaf Rehmann und Michael Domanski komplettieren für Ulf Ripke und Kevin Busse das Trainerteam der Ersten. Tom Keuter übernimmt für Erkan Sahin den Neuaufbau der Dritten. Zweite und Vierte gehen mit den bestehenden Trainern in die Saison.

Unser Dank geht insbesondere an die scheidenden Trainer für ihren Einsatz und die Arbeit, die sie für die SGS Herren geleistet haben.

Wir wünschen Euch alles Gute, bleibt gesund und lasst Euch gerne immer wieder mal an der Ardelhütte sehen.

Die A1, Kreispokalsieger und steht in der Qualifikation zur Niederrheinliga



SGS Herren goes social media

Nach den Rauchzeichen kamen die Trommeln!

Früher war alles besser! Kann herzlich gerne und intensiv drüber gestritten werden. Früher war alles anders! Auch dazu sagen die einen so und die anderen so. Früher war ruhiger! Klares Ja. Aber eines mit Einschränkung. Denn mit dem Tempo von „früher“ gibt es in der heutigen Zeit keine echte Chance auf ein Weiterkommen. Was die moderne Kommunikation betrifft, ist das genauso.

Kommunikation gab es in jeder Epoche der Zeitgeschichte. Die Älteren unter uns erinnern sich bestimmt noch an die Rauchzeichen, die unsere Vorfahren damals von Höhle zu Höhle „schickten“. Das waren zum Teil komplexe Berichte.

Die erste Zeitung brachte ein Leipziger Verleger 1650 raus - 319 Jahre vor dem Start des Internets. Nachrichten wurden auf Papier gedruckt. Eine neue Industrie war geboren. Es gibt sie heute noch. Doch die Zeit lässt keinen Stillstand gelten. Es musste weiter gehen, immer weiter. Schneller, höher, weiter. Und damit sind wir wieder am Anfang: Denn auch heute verbreiten sich Neuheiten wieder in Windeseile. Nur dass die modernen Rauchzeichen die alten abgelöst haben.

Sie tragen die Namen Facebook und Instagram (auf eine Nennung der anderen wird aus Unwichtigkeit für unsere Thematik an dieser Stelle verzichtet). Sie sind Fluch und Segen zugleich. Und sie sind unverzichtbar für eine aktive, moderne Kommunikation mit Fans und Freunden. Ideale Plattformen für unsere Gönner und Sponsoren. Informationsquellen für Trainer und Spieler, die wir für die SGS gewinnen möchten. Und der Ort für einen regen Austausch, auch wenn man sich gerade nicht auf dem Platz treffen kann.

Eines ist klar. Bei allem Social-Media-Denken und Keep-Distance-Verhalten in diesen Zeiten ist der persönliche Kontakt bei einem heißen/kühlen Getränk und einer Wurst an der Ardelhütte - unserem Zuhause - immer noch der beste Ort zum „Quatschen“. Facebook und Instagram - und darauf zielen unsere Aktivitäten ab - halten Euch auf dem Laufenden und wollen neugierig machen auf das, was kommt. Wir sehen uns!



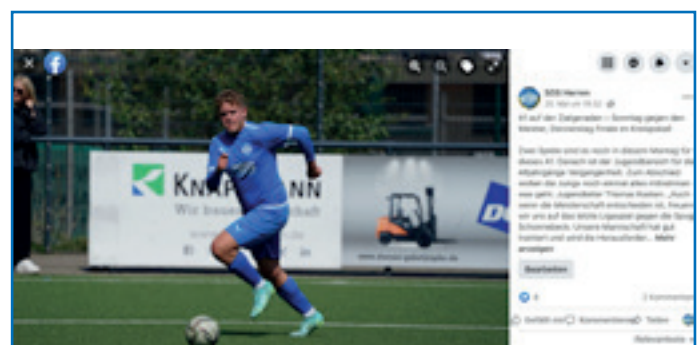
Homepage:

<https://www.sgs-herren.de/Mannschaft/7576/1-Herren>



Instagram:

<https://www.instagram.com/sgsherren>



Facebook:

<https://www.facebook.com/SGS-Herren-104340825353168>

Gemeinsam in die 19. Bundesligasaison

Bis zum letzten Spieltag blieb es in der abgelaufenen Saison der FLYERALARM Frauen-Bundesliga für unser Team spannend. Der Klassenerhalt konnte nach einem ungefährdeten Sieg gegen die bereits abgestiegene Mannschaft von Carl Zeiss Jena besiegelt werden. Zu Beginn der Saison wurde unser Team nach einigen Abgängen vor allem durch junge Spielerinnen ergänzt, so dass wir die jüngste Mannschaft der Bundesliga stellten. Neben dem Klassenerhalt und der Weiterentwicklung des Teams wollten wir auch im DFB Pokal ein Zeichen setzen. Im Viertelfinale mussten wir uns trotz Führung in einer intensiven Partie, den Gästen aus Leverkusen geschlagen geben.

Bereits seit Monaten laufen die Vorbereitungen auf die im September startende Saison in der FLYERALARM Frauen-Bundesliga. Für die SGS ist dies bereits die 19. Saison im deutschen Oberhaus! Durch einige Veränderungen im Kader werden wir die Balance zwischen jungen und erfahrenen Spielerinnen anpassen, um auch weiterhin der



letzte Verein ohne Anbindung an einen Lizenzverein zu bleiben. Die Weiterentwicklung beschränkt sich aber nicht nur auf die Mannschaft und das Trainerteam, auch die Infrastruktur wird weiter ausgebaut.

Bereits im letzten Jahr konnte der neue Trainingsplatz (Hybridrasen) an der Raumerstraße eingeweiht werden. Im Laufe des Jahres beginnt dort auch der Bau des Funktionsgebäudes. Ein überfälliger und notwen-

diger Schritt, der auch seitens der Stadt Essen ein wegweisendes Signal für den Bundesligastandort Essen ist. Gemeinsam mit unseren Sponsoren, Partnern und Fans freuen wir uns auf die nächste Saison!

Seid auch Ihr dabei wenn es im Stadion an der Hafestraße wieder um wichtige Punkte geht und sichert Euch die Dauerkarte für die Saison 2022/2023.

Ansprechpartnerin Tickets:
Sandra Glahn - Krippel
Tel. 0201/675959 oder
per Mail an
sandra.glahn@sg-schoenebeck.de

Weitere Informationen findet Ihr online auf unserer Webseite sgs-essen.de unter der Rubrik Tickets



TICKETPREISE DAUERKARTEN

FLYERALARM Frauen-Bundesliga Saison 2022/2023

- 11 Bundesliga-Heimspiele
- ein zugewiesener Sitzplatz auf der „Sparkassen-Tribüne“
- Vorverkaufsrecht bei Heimspielen im DFB-Pokal der Frauen
- eine personalisierte Dauerkarte
- 10% auf Fanartikel der SGS Essen

Dauerkarte Tribünensitzplatz		90€
Dauerkarte Tribünensitzplatz - ermäßigt*	Preis für Mitglieder*innen & Kursteilnehmer*innen	65€
Dauerkarte Familienkarte**		160€
Dauerkarte Schüler/in (mit Schülerschein)		30€
VIP-Dauerkarte		450€
Parkplatzdauerkarte (P2)		20€
zzgl. Versandkostenpauschale		5€



*) Rentner, Schwerbehinderte, Studenten, Erwerbslose, Mitglieder der SG Essen-Schönebeck oder Kursteilnehmer/innen

**) Das familienfreundliche Angebot gilt für 4 Personen: 2 Erw. & 2 Kinder bis 18 J. Alle Dauerkartenpreise zzgl. Versandkosten!

Team Jens Knetsch

JK
CONTENT NEWS



Kommunikation für Ihren Erfolg! • 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



Die U16 der SGS krönen sich mit dem Titel... ... und bescheren Wera Grumpe den perfekten Abschied

Die U16 der SGS Essen hat in der abgelaufenen Saison den Meistertitel der U17-Regionalliga West gewonnen. Bereits im vorletzten Meisterschaftsspiel gegen die U16 des VfL Borussia Mönchengladbach gelang ein 2:0-Erfolg und damit der vorzeitige Titelgewinn.



Bei sommerlichen Temperaturen benötigten die Schönebeckerinnen ein paar Minuten, um ins Spiel zu finden. In der 11. Minute war es Holly Pels, die Tuana Gedikli auf die Reise in Richtung Gladbacher Tor schickte. Aus vollem Lauf netzte Gedikli zum Führungstreffer ein. Gut acht Minuten später war es Emilia Eltgen vorbehalten, nach Zuspiel von Anna-Latifa Uebing, auf 2:0 zu erhöhen. Weitere Treffer fielen allerdings nicht mehr, so dass es beim verdienten 2:0-Sieg

blieb. Nach dem Schlusspfiff konnte der Jubel der Essenerinnen keine Grenzen mehr.

Der Erfolg der U16 ist zeitgleich auch ein krönender Abschied für Trainerin Wera Grumpe. Nach knapp 13 Jahren endet eine kleine Ära. Wera wird sich in Zukunft erst einmal um ihre berufliche Weiterentwicklung kümmern, sie wird aber mit Sicherheit die Entwicklung der SGS Essen weiter beobachten. Im Jahr 2009 hat sie ihre

Trainerlaufbahn im U13-Bereich begonnen und war über viele Jahre ein fester Bestandteil im Trainerbereich der SGS.

Im Namen der SGS bedanken wir uns bei Wera für ihr Engagement und ihren Einsatz in der Ausbildung unsere Talente.

Christian Kowalski



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 0201/877277-33 | ch@brochmann.de | www.brochmann.de



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

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



Gesichter des Vereins

Name Anna-Dorothea Spies

Alter 13

Wohnort Essen



Seitdem bin ich bei der SGS

Das weiß ich gar nicht so genau. Anfangs hat mein Papa mich mit zum Training genommen, kurz darauf habe ich mich in der Leichtathletikabteilung angemeldet. Ungefähr mit 5.

So bin ich zur SGS gekommen

Papa hat mich mit zum Training genommen und ich durfte bei meinem großen Bruder in der Gruppe mittrainieren.

Seitdem habe ich diese Sportarten dort betrieben

Ich bin von Anfang an in der Leichtathletik und habe bisher noch nie eine andere Sportart bei der SGS betrieben. (Zunächst Spielleichtathletik, seit etwa 5 Jahren Wettkampfsport)

In meiner Familie machen auch diese Personen Sport bei der SGS

Mein älterer Bruder ist genau wie ich in der Leichtathletik aktiv und trainiert mit mir. Unser Vater ist gleichzeitig un-

ser Trainer und seit 1999 Trainer in der Leichtathletikabteilung des Vereins.

Darum sollte man zur SGS

Die SGS ist ein Verein mit vielen Möglichkeiten und unterschiedlichen Sportangeboten für verschiedene Leistungsgrade. Außerdem ist es ein Familienverein, bei dem besonders Teamgeist und Engagement geschätzt werden

Das wünsche ich mir für meine sportliche Zukunft im Verein

Dass sowohl mein Team als auch ich viele Erfolge und weiterhin so viel Spaß wie bisher beim Training haben werden.

Name Markus Sandmann

Alter 38

Wohnort Essen



Seitdem bin ich bei der SGS

2001

So bin ich zur SGS gekommen

Auf der Suche nach einem Ausgleich zum Alltag habe ich nach etwas Sportlichem im nahen Umfeld gesucht. Bei

einer Internetrecherche wurde ich auf die SGS aufmerksam. Der Erstkontakt war einfach, unkompliziert und sehr herzlich.

Seitdem habe ich diese Sportarten dort betrieben

Jedermann (Sport- und Fitnessgruppe der Leichtathletikabteilung, Anm.d.Red.)

Darum sollte man zur SGS/zur Jedermannern

Wer Spaß am Sport hat und sich nicht vor einigen Schweißperlen scheut, ist in dem bunt gemischten „Haufen“ aus sämtlichen Altersklassen genau richtig. Die Übungen im Gemeinschaftstraining werden präzise erklärt und bieten Platz, die Trainingseinheit individuell anzupassen.

Das wünsche ich mir für meine sportliche Zukunft im Verein

Weitere anstrengende Trainingsstunden, welche letztendlich mit einem Lächeln enden. Vor allem aber Gesundheit für meine Familie, meine Sportkameraden und für mich.

Verstärkung gesucht!

Die Jedermann treffen sich montags von 20-21.15 Uhr in der Turnhalle Albert-Liebmann-Schule. Wer Spaß am Sport in der Gruppe hat, sollte mal zum Schnuppern vorbeikommen. Voraussetzungen gibt es keine. Jeder, der sich für leichte Ballspiele und ein Fitnessprogramm fit fühlt oder dadurch fitter werden möchte, ist herzlich willkommen.



vollmergruppe
dienstleistung

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



[24/7] 0208 588 577

Zuverlässigkeit seit 75 Jahren
www.vollmergruppe.de

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



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

Wir gehen weiter unserer Wege

Judoabteilung auf dem Weg zur Normalität

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.

Nach den Sommerferien konnten wir wieder mit dem „normalen“ Judotraining beginnen. Natürlich war diese Normalität noch eine andere als vor Corona, denn überstanden ist die Pandemie, wie man zurzeit sieht, noch immer nicht.

So haben wir uns ein Konzept überlegt, wie wir trotz der aktuellen Situation verantwortungsvoll unserem Sport nachgehen können. Neben der Bildung von Kleingruppen, die auf getrennten Matten trainieren, haben wir vorerst mehr Augenmerk auf Wurftechniken, Fallübungen, Rollen und Beweglichkeitsübungen gelegt. Das Wettkampf-

training und Übungen am Boden wie Haltegriffe mussten vorerst vollständig aus dem Trainingsplan verschwinden, konnten aber nach und nach wieder ins Training aufgenommen werden. Die Partnerübungen haben wir nur langsam gestartet und (unter Berücksichtigung von Geschwisterpaaren) feste Paarungen gebildet. Für alle nicht aus einem Haushalt stammenden Trainingspaarungen galt zudem, während der Übungen eine Maske zu tragen. Mit diesen und anderen Maßnahmen, wie beispielsweise der Mattenreinigung zwischen den Trainingseinheiten, wurde uns zwar immer wieder bewusst, dass es noch lange nicht so ist, wie es

einmal war. Dennoch ging es stets ein bisschen weiter.

Im November haben wir sogar wieder eine große Kyu-Prüfung stattfinden lassen. Alle 14 Prüflinge haben ihre Prüfung mit Erfolg absolviert:

8. Kyu weiß-gelb Gürtel:

Vicco, Maximilian, Jakob, Giuliano, Zoe, Lina, Leo, Florian, Phil, Ethan, Simon, Noah

7. Kyu gelb Gürtel:

Antonio

5. Kyu orange Gürtel:

Jonas

Der nächste Prüfungstermin steht auch schon fest. Bei uns geht es wieder voran!

Rainer Hagelgans



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

Kurse

KidsFitness 10-12 Jahre Di. 16.30 - 17.30 Uhr TH Schloßschule

TeenFitness 13 - 16 Jahre Di. 18.00 - 19.00 Uhr Kursraum 2

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

Leitung: Annika Wichold

Frauen-Fußball

1. Frauen (FLYERALARM 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
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.	19.30 - 21.00 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: Wilfried Huber Tel.: 0172/2450663

Kassierer: Jürgen Menne Tel.: 689749

Mädchenkoordinator: Christian Kowalski Tel.: 0177/4210669

Geschäftszeiten Fußball-Jugend: Do. 16.00-18.00 Uhr

Fußball-Senioren

1. Herren (Bezirksliga)	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 A)	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

Frauen	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
	Mi.	20.00 - 21.00 Uhr	TH A.-Liebm.-Sch.
Fitness 40+	Mi.	15.00 - 16.00 Uhr	TH A.-Liebm.-Sch.
Fitness 60+	Mi.	18.00 - 19.00 Uhr	TH A.-Liebm.-Sch.
Fit am Ball	Mi.	19.00 - 20.00 Uhr	TH A.-Liebm.-Sch.

Badminton (Hobby)

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

Judo

U10/U15	Mo.	17.30 - 19.00 Uhr	TH Eichend.-Schule
U18/Erw.	Mo.	19.00 - 20.30 Uhr	TH Eichend.-Schule
U10/15/18	Do.	17.30 - 19.30 Uhr	TH Eichend.-Schule
Selbstverteidigung	Mo.	20.30 - 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 (Oster- bis Herbstferien 2022)

Laufen alle Altersklassen	Mo.	18.00 - 19.30 Uhr	Ardelhütte (Laufen)
Spieleleichtathl. 6 - 10 J.	Di.	16.00 - 17.00 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	Sportanl. Ardelhütte
Jedermänner	Mo.	20.00 - 21.45 Uhr	TH A.-Liebm.-Sch.
Jederafrauen	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

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

Kinder (8-12)	Mi.	18.00 - 19.00 Uhr	TH Eichendorffschule
	Fr.	18.00 - 19.00 Uhr	TH Eichendorffschule
Kinder (13-17)	Mi.	19.00 - 20.00 Uhr	TH Eichendorffschule
	Fr.	19.00 - 20.00 Uhr	TH Eichendorffschule
Damen und Herren	Di.	18.00 - 22.00 Uhr	TH Eichendorffschule
	Mi.	20.00 - 22.00 Uhr	TH Eichendorffschule
	Fr.	20.00 - 22.00 Uhr	TH Eichendorffschule
Hobbygruppe	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
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 - 22.00 Uhr	TH Geschw.-Scholl-Sch.
Mixed 2	Di.	20.00 - 22.00 Uhr	SpH Wüstenhöferstr.
Mixed 3	Di.	18.00 - 20.00 Uhr	SpH. Unterstrasse
Jugend	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, 12. August 2022	18.00 Uhr
Freitag, 02. September 2022	18.00 Uhr
Freitag, 16. September 2022	18.00 Uhr
Freitag, 30. September 2022	18.00 Uhr
Freitag, 14. Oktober 2022	18.00 Uhr
Schwimmtermin im Freibad Hesse:	
Dienstag, 16. August 2022	17.30 Uhr

Ansprechpartner:

Klaus Diekmann, Tel.: 0201 / 689092

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

Klaus Diekmann, Regina Radtke, Andreas Hüs-
gen, Eva Brozio, Reinhard Risch, Roswitha Ga-
wlick, Norbert Stakemeier, Heike Hüs-
gen.
PS. Nicht auf dem Bild: Hans – Jürgen Parusel,
Ulrich Stump.



Spitzenfußball in Essen pro





präsentiert von Westenergie



Kursprogramm



10.08. bis 22.12.2022

Anmeldung und Infos:

www.sg-schoenebeck.de oder 0201/675959

Fitness

Aerobic-Step-BOP

14	Montag	20.00 - 21.15 Uhr	Michaela Brüning	85,- €
50	Mittwoch	18.00 - 19.00 Uhr	Claudia Gerig	72,- €
20	Mittwoch	19.00 - 20.00 Uhr	Regina Radtke	72,- €
62	Donnerstag	20.00 - 21.15 Uhr	Michaela Brüning	90,- €

Aqua Power

15	Samstag	14.00 - 14.45 Uhr	Lisa Kamann	102,- €
----	---------	-------------------	-------------	---------

BOP-Mix

88	Freitag	09.00 - 10.00 Uhr	Eva Brozio	68,- €
----	---------	-------------------	------------	--------

Cross-Fitness - outdoor

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

Dance Fitness

20	Mittwoch	11.00-12.00 Uhr	Monika Hammer	72,- €
21	Donnerstag	19.00-20.00 Uhr	Monika Hammer	72,- €

Fit forever

23	Mittwoch	20.00 - 21.00 Uhr	Tanja Marschan	72,- €
03	Freitag	08.45 - 10.00 Uhr	Margret Kemner	85,- €

Fit forever 50+

75	Mittwoch	17.00 - 18.00 Uhr	Jennifer Weingartz	72,- €
----	----------	-------------------	--------------------	--------

Fit-Mix 50+ (2x wöchentlich)

Dienstag 13.00 - 14.00 Uhr und Freitag 10.00 - 11.00 Uhr				
02	Dienstag + Freitag		Margret Kemner	132,- €

Fit werden - fit bleiben

11	Montag	08.45 - 10.00 Uhr	Melanie Fuhrmann	85,- €
17	Mittwoch	11.00 - 12.15 Uhr	Margret Kemner	90,- €
91	Mittwoch	20.00 - 21.00 Uhr	Uschi Szymiczek	72,- €

Funktionsgymnastik für Senioren (65+)

95	Dienstag	10.30 - 11.30 Uhr	Margret Kemner	64,- €
----	----------	-------------------	----------------	--------

Kung Fu Si Fang Chuan (ab 17 Jahre)

35	Freitag	19.15 - 20.45 Uhr	Chris Yim	128,- €
----	---------	-------------------	-----------	---------

Mobility Fitness

NEU

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

Outdoor Gym

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

Power-Mix

22	Dienstag	19.00 - 20.00 Uhr	Alicia Janßen	64,- €
----	----------	-------------------	---------------	--------

Tabata-Mix

25	Donnerstag	18.00-19.00 Uhr	Charlotte Rullich	72,- €
----	------------	-----------------	-------------------	--------

Zumba®

90	Sonntag	10.00 - 11.00 Uhr	Alicia Janßen	85,- €
89	Dienstag	20.00 - 21.00 Uhr	Alicia Janßen	80,- €

Wassergymnastik

66	Freitag	18.45 - 19.30 Uhr	Tom Schnittka	102,- €
67	Freitag	19.30 - 20.15 Uhr	Tom Schnittka	102,- €
68	Freitag	20.15 - 21.00 Uhr	Tom Schnittka	102,- €
43	Samstag	12.30 - 13.15 Uhr	Lisa Kamann	102,- €
44	Samstag	13.15 - 14.00 Uhr	Lisa Kamann	102,- €

Gesundheit & Entspannung

Asiatische Ausgleich- u. Rückengymnastik

32	Freitag	18.00 - 19.15 Uhr	Chris Yim	106,- €
----	---------	-------------------	-----------	---------

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	64,- €
01	Mittwoch	10.00 - 11.00 Uhr	Margret Kemner	72,- €

Pilates (*für Fortgeschrittene)

78	Mittwoch	17.00 - 18.00 Uhr	Susanne Schumacher	77,- €
79	Mittwoch	18.00 - 19.00 Uhr	Susanne Schumacher	77,- €
28*	Freitag	10.00 - 11.00 Uhr	Eva Brozio	68,- €

Pilates-Mix

24	Donnerstag	19.00 - 20.00 Uhr	Lena Biesemann	72,- €
----	------------	-------------------	----------------	--------

Qi Gong - Atemtechnik und Heilgymnastik

31	Freitag	13.45 - 15.00 Uhr	Chris Yim	106,- €
33	Freitag	15.00 - 16.15 Uhr	Chris Yim	106,- €

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

Rücken-Fit

51 Mittwoch 19.00 - 20.00 Uhr Anja Rech 72,- €

Stretching**NEU**

04 Freitag 11.15 - 11.45 Uhr Eva Brazio 34,- €

Wirbelsäulengymnastik

07 Montag 17.00 - 18.00 Uhr Hartmut Bloch 68,- €

83 Montag 18.00 - 19.00 Uhr Miriam Krosch 68,- €

09 Montag 18.00 - 19.00 Uhr Hartmut Bloch 68,- €

45 Montag 19.00 - 20.00 Uhr Miriam Krosch 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 68,- €

12 Montag 10.00 - 11.00 Uhr Melanie Fuhrmann 68,- €

47 Dienstag 10.00 - 11.00 Uhr Angelika Mertel 64,- €

48 Dienstag 11.00 - 12.00 Uhr Angelika Mertel 64,- €

52 Dienstag 19.00 - 20.00 Uhr Brigitte Hartwig 64,- €

Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule

08 Freitag 11.00 - 12.15 Uhr Chris Yim 106,- €

16 Freitag 16.30 - 17.45 Uhr Chris Yim 106,- €

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 108,- €

77 Mittwoch 18.00 - 19.30 Uhr Sabine Jesse 108,- €

60** Mittwoch 19.30 - 21.00 Uhr Sabine Jesse 108,- €

74 Donnerstag 10.00 - 11.30 Uhr Sabine Jesse 108,- €

85 Donnerstag 16.30 - 18.00 Uhr Sabine Herrmann 108,- €

84* Donnerstag 18.00 - 19.30 Uhr Sabine Herrmann 108,- €

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 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

127 Donnerstag 09.00 - 10.00 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

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 Alessia Hermes

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 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 72,- €

37 Mittwoch 10.00 - 11.00 Uhr Uschi Szymiczek 72,- €

81 Donnerstag 15.00 - 16.00 Uhr Uschi Szymiczek 72,- €

82 Donnerstag 16.00 - 17.00 Uhr Uschi Szymiczek 72,- €

Dance Kids (4-5 Jahre)

94 Mittwoch 15.00 - 16.00 Uhr Monika Hammer 72,- €

98 Mittwoch 16.00 - 17.00 Uhr Monika Hammer 72,- €

Seepferdchen-Schwimmkurse

69 Freitag 15.15 - 16.00 Uhr Sandra Eder 102,- €

70 Freitag 16.00 - 16.45 Uhr Sandra Eder 102,- €

39 Samstag 09.30 - 10.15 Uhr Monique Ihe 102,- €

40 Samstag 10.15 - 11.00 Uhr Monique Ihe 102,- €

41 Samstag 10.00 - 11.45 Uhr Monique Ihe 102,- €

42 Samstag 11.45 - 12.30 Uhr Monique Ihe 102,- €

**KREUZFIDEL****Ergonomie & Design**
 Girardetstraße 2
 Eingang Rüttenscheider Straße
 45131 Essen
www.kreuzfidel.de

Der Weg zum Nordrhein-Titel

Wie ich mit Bestleistung auf dem Siegerpodest lande

Es ist laut, es ist warm, aber nichts davon nehme ich wirklich wahr. Ich stehe nur wenige Meter vor der Latte und meine Gedanken fokussieren sich auf den Sprung und die Worte meines Trainers: „Verlass dich ganz auf deinen Absprung.“

Es ist der 23.02.2022. Ich stehe mit meinem Trainer und einer weiteren Athletin auf dem riesig erscheinenden Parkplatz vor der Merkur Spiel-Arena in Düsseldorf.

Es ist der größte Wettkampf, den wir bis dahin zu bestreiten hatten und uns beiden wird klar, dass wir gleich bei den Nordrhein-Meisterschaften antreten würden. Ein Ziel, für das wir schon seit Jahren trainiert hatten. Wir sind beide unglaublich aufgeregt und versuchen, uns soweit es geht zu beruhigen. Wir hatten uns beide bei einem früheren Wettkampf für den Hochsprung unserer Altersklasse qualifiziert. Da wir gleichzeitig springen würden – ich in der W14, sie in der W15 – hoffen wir, dass die beiden Anlagen nebeneinander stehen und wir uns so während der

Wartezeiten Mut zusprechen können. Diese Hoffnungen vergehen jedoch, als wir die Halle betreten und unsere Anlagen über 50 m trennen.

Unser „Plan“, uns gegenseitig zu motivieren, erschwert sich dadurch. Doch das soll uns nicht aufhalten! Die Anspannung steigt, als wir uns zu unseren Hochsprunganlagen begeben. Neben den Sprunganlagen finden immer wieder Läufe statt, die uns für kurze Momente unsere Aufregung vor dem nächsten Versuch vergessen lassen. Immer wieder laufe ich zu meinem Trainer, der mir Tipps gibt und mir gut zuspricht. Während meines eigenen Wettkampfes fiebere ich immer bei meiner Trainingspartnerin mit, die gerade dabei ist, eine persönliche Bestleistung zu springen. Sie erreicht

eine unglaublich gute Platzierung mit einer Höhe von 1,55 m bei ihren ersten Nordrhein-Meisterschaften.

Mir jedoch steht nun der vielleicht alles entscheidende Sprung bevor. Eine Höhe, die ich noch nie im Training übertroffen habe. Dennoch versuche ich es und wachse über mich hinaus. Ich schaffe es! Als Einzige! Ich realisiere erst, was soeben passiert ist, als der Kampfrichter auf mich zukommt und fragt, was ich als letzte Athletin für eine Höhe versuchen wolle. Theoretisch hätte ich bereits gewonnen. Direkt im Anschluss an den Wettkampf findet die Siegerehrung statt. Immer noch erschlagen von den ganzen Eindrücken treten wir alle gemeinsam den Weg nach Hause an.

Anna Spies



SGS-Athleten starten durch

Nach fast zwei Jahren Zwangspause durch Corona starten die SGS-Athleten mit großem Erfolg in die neue Saison. Zunächst konnten Celina und Alexa Rademacher bei den Meisterschaften der Region Mitte punkten, beide mit Top- Ergebnissen.

Während Celina Rademacher mit 1,44m den dritten Platz im Hochsprung der W17 belegte, wurde Alexa Rademacher mit 1,52m zweite der W15. Als nächstes gelang es Anna Spies, mit 1,49m den ersten Platz bei

den Meisterschaften der Region Nord zu belegen, ebenso einen dritten Platz im Kugelstoßen und einen vierten Platz beim Sprinten.

Auch Benedikt Spies konnte sich bei diesem Wettkampf behaupten und

holte den dritten Platz im Kugelstoßen. Sowohl Alexa Rademacher als auch Anna Spies konnten sich durch ihre starken Leistungen im Hochsprung für die Nordrhein-Meisterschaften qualifizieren. Dort schaffte Alexa Rademacher mit 1,55m den fünften Platz und Anna Spies mit 1,56m sogar den ersten Platz der W14. Mit guten Erwartungen blicken die Schönebecker Athleten nun auf die weitere Saison.

29 Medaillen und 15 Qualifikationen für das Bundessportfest SGS-Athleten mit anstrengenden und erfolgreichen 14 Tagen

Nach dem guten Start in die Hallensaison mit dem Nordrheinhallenmeistertitel für Anna-Dorothea Spies im Februar diesen Jahres zogen die 6 Topathleten der SGS aus, um binnen 14 Tagen bei vier Wettkämpfen in Essen, Frechen, Viersen und Duisburg insgesamt 29 Medaillen und zahlreiche Qualifikationen für das Bundessportfest einzufahren – ein Wahnsinnsprogramm.



Und zwischendrin gab es auch noch einen Vormittagsausflug mit der gesamten Trainingsgruppe ins Lasertag zur Entspannung. 13x Gold, 11x Silber und 5x Bronze und insgesamt 15 Qualifikationsnormen für die „kleinen“ deutschen Meisterschaften der DJK über Pfingsten bei Nürnberg sind eine megastarke Ausbeute durch die Athleten Benedikt Spies, Celina Rademacher, Thomas Hasenbeck, Alexa Rademacher, Jannik Gockel und Anna-Dorothea Spies. Dass die Medaillen in so unterschiedlichen Disziplinen wie 100m, 200m, Weitsprung, Hochsprung,

Kugelstoßen oder Sperrwurf errungen wurden, zeigt vor allem die große Viel-

seitigkeit unserer Athleten und ihre technischen Stärken.



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



In besten Händen!

BERGMANN
KAROSSERIETECHNIK

Frintroper Straße 33-35 • 45355 Essen
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



Sommerferienkurse

Ferienwochen 1+2

F22a	Power-Mix	Di 19.00-20.00 Uhr	28.06./05.07.	Alicia Janßen	8,00 €
F89a	Zumba	Di 20.00-21.00 Uhr	28.06./05.07.	Alicia Janßen	10,00 €
F90a	Zumba	So 10.00-11.00 Uhr	03.07./10.07.	Alicia Janßen	10,00 €
F20a	Aerobic-Step-BOP	Mi 19.00-20.00 Uhr	29.06./06.07.	Regina Radtke	8,00 €
F25a	Tabata-Mix	Do 18.00-19.00 Uhr	30.06./07.07.	Niklas Obermann	8,00 €
F24a	Outdoor-Fitness	Do 19.00-20.00 Uhr	30.06./07.07.	Lena Biesemann	8,00 €
F32b	Rhythm. Heilgym.	Fr 18.00 - 19.15 Uhr	01.07./08.07	Christopher Yin	12,00 €

Ferienwochen 5+6

F22b	Power-Mix	Di 19.00-20.00 Uhr	26.07./02.08.	Alicia Janßen	8,00 €
F89b	Zumba	Di 20.00-21.00 Uhr	26.07./02.08.	Alicia Janßen	10,00 €
F90b	Zumba	So 10.00-11.00 Uhr	31.07./07.08.	Alicia Janßen	10,00 €
F20b	Aerobic-Step-BOP	Mi 19.00-20.00 Uhr	27.07./03.08.	Regina Radtke	8,00 €
F25b	Tabata-Mix	Do 18.00-19.00 Uhr	28.07./04.08.	Niklas Obermann	8,00 €
F24b	Outdoor-Fitness	Do 19.00-20.00 Uhr	28.07./04.08.	Lena Biesemann	8,00 €
F73b	Yoga für alle	Mo 09.30-11.00 Uhr	25.07./01.08.	Sabine Herrmann	12,00 €
F74b	Yin und Yang-Yoga	Do 10.00-11.30 Uhr	28.07./04.08.	Sabine Herrmann	12,00 €
F85b	Yoga Sommer-Camp	Do 17.00-18.30 Uhr	28.07./04.08.	Sabine Herrmann	12,00 €

KidsFitness jetzt indoor

Training in der Turnhalle bietet neue Möglichkeiten

Das vom Fitclub angebotene Fitnesstraining für Kinder zwischen 9 und 12 Jahren ist umgezogen und findet nun nicht mehr auf der Außenanlage der Ardelhütte, sondern in der Turnhalle der Schlossschule statt. „Als wir das Angebot vor zwei Jahren starteten, wollten wir bewusst ein Outdoortraining anbieten, da viele Kinder viel Zeit in der Wohnung oder in der Schule verbringen und oft Bewegung an der frischen Luft fehlt“, so Fitclubleitung Annika Weichold. „Mit der Zeit stellte sich aber heraus, dass das Angebot bei schlechtem Wetter auf wenig Begeisterung stieß und Regen auch die Übungsauswahl sehr einschränkte.“

Nun also der Umzug in die Halle, der einige Vorteile mit sich bringt, wie Trainer Justus Heyroth weiß: „In der

Halle hat man mit der Einbindung von Matten, Kästen, Sprossenwand und Seilen nochmal ganz andere Möglichkeiten, das Training abwechslungsreich zu gestalten. Auch Ballspiele sind besser möglich, da das Spielfeld - ob mit Markierungen oder den Wänden - immer klar abgegrenzt ist.“



Das Training ist ein altersgerechtes Fitnesstraining, in dem Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht

und Ausdauerübungen spielerisch verpackt werden. Interessierte dürfen gerne ein Schnuppertraining machen: Anmeldung unter 0201/8659082 oder annika.weichold@sg-schoenebeck.de.

Dienstag 16.30-17.30 Uhr, Turnhalle Schlossschule, Monatsbeitrag 10 €.



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



Immer am Ball!

Wohnbau_{eg}



Fitclubtraining für Teenager

TeenFitness Tarif für 13- bis 17-Jährige

Bereits vor zwei Jahren öffnete der Fitclub mit TeenFitness seine Türen auch für Jugendliche. Nun wurde das Angebot weiter ausgebaut und für die Teilnehmer noch flexibler gestaltet. Aus der anfänglich eigenen Trainingszeit für diese Altersgruppe wird nun eine reguläre Mitgliedschaft, mit der die Trainingsfläche im Fitclub zu allen Öffnungszeiten flexibel genutzt werden kann. „Es hat sich gezeigt, dass der Samstagnachmittag für die Jugendlichen nicht optimal war. Da das Interesse nach Fitnessstraining in dieser Altersgruppe aber groß ist, wollten wir dem weiterhin nachkommen und haben das Angebot entsprechend angepasst“, so Fitclubleiterin Annika Weichold.

Der Fitness Kurs TeenFitness Class, der dienstags von 18-19 Uhr angeboten wird, bleibt bestehen und auch das in drei Tarife eingeteilte Angebot. „Uns ist es wichtig, das Training bezahlbar anzubieten und mit der Staffelung der Beiträge zahlt jeder nur das, was er auch nutzt“, so Weichold. So kann entweder nur der Fitclub (Gym 15 EUR), nur der Kurs (Class 10 EUR) oder beides in Kombination (Kombi 22 EUR) gebucht werden. Zudem entfällt für die Jugendlichen die Aufnahmegebühr. „Bewegung ist in jedem Alter wichtig, aber gerade für Jugendliche, die oft große Wachstumsschübe durchleben, ist ein gutes Muskelkorsett extrem wichtig“, so Weichold weiter. Zudem wird auch in dieser Altersgruppe immer mehr Zeit im Sitzen verbracht, ob in der Schule oder in der Freizeit. „Hier einen Ausgleich zu schaffen ist enorm wichtig. Ansonsten wird man die man-

gelnde Bewegung irgendwann mit Haltungsschäden oder Schmerzen im Bewegungsapparat bezahlen“, sagt die Diplom-Sportlehrerin. Aber bei allem ernstesten Hintergrund soll das Training im Fitclub und im Kursraum vor allem eines: Spaß machen.

So wird jedem ein Trainingsplan zusammengestellt, der körperliche Notwendigkeiten und individuelle Vorlieben verbindet. „Natürlich macht beim Training nicht jede einzelne Wiederholung und nicht jedes Gerät Spaß. Aber das Gefühl danach, wenn der Körper Glückshormone ausschüttet oder man später die Resultate spürt und sieht, ist unbezahlbar“, verrät Weichold. Auch auf körperliche Besonderheiten wie Fehlhaltungen wird eingegangen und während des Trainings ist immer ein Trainer anwesend, der auf die richtige Durchführung der Übungen achtet. Die frühere Überzeugung, Krafttraining für diese Altersklasse schade dem Körper, ist längst überholt und widerlegt. „Im Gegenteil: Krafttraining hat überaus positiven Einfluss auf den Bewegungsapparat, das Selbstbewusstsein und das Körpergefühl. Das gilt sogar schon für Kinder!“, so Weichold.



Allerdings sind die Kraftgeräte der beschränkende Faktor: Wer an den normalen Geräten trainieren möchte, muss mindestens 1,55 m groß sein, sonst passt es nicht. „Aber die allermeisten Jugendlichen erreichen diese Größe schon vor dem 13. Lebensjahr. Und wenn nicht, können sie im Kurs mitmachen.“ Wer das Training an den Geräten oder im Kursraum gerne ausprobieren möchte, kann ein Probetraining vereinbaren. Die Plätze sind allerdings begrenzt.

Ab dem 18. Lebensjahr geht die Mitgliedschaft automatisch in eine reguläre für Erwachsene mit einem Monatsbeitrag von 25 EUR über.

Angebot	Gym	Class	Kombi
Ort	Fitclub	Kursraum 2	Gym + Class
Zeit	Mo-Fr 8-13 Uhr und 15-21.30 Uhr (Fr bis 20 Uhr) Sa/So 10-15 Uhr	Di 18-19 Uhr	
bes. Voraussetzung	mind. 1,55 m Körpergröße	nein	
Ferientraining	ja	nein	
Probetraining	ja	ja	
Kündigung	zum Quartalsende	zum Quartalsende	
Monatsbeitrag	15,00 EUR	10,00 EUR	

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

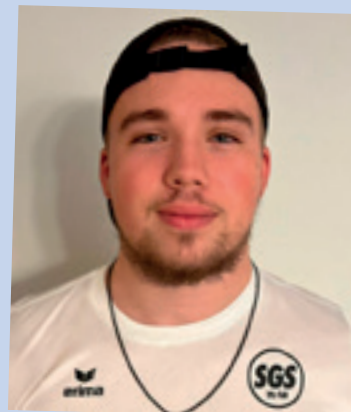
Neuer Leichtathletik Trainer

Name Marc Schmitt

Alter 21

Gruppe 6-10 Jährige,

Mittwoch 17-18 Uhr



Weitere Aufgaben Betreuung der Werfer bei
Wettkämpfen, Vertretung der Abteilung bei
Spartentreffen o.ä.



Fitnessstraining für Kinder und Jugendliche

altersgerecht und professionell angeleitet



KidsFitness (9-12 Jahre)

spielerisches Fitnessstraining,
Ball- und Geschicklichkeitsspiele
und vieles mehr

dienstags 16.30-17.30 Uhr
Turnhalle Schloßschule

10,00 € / Monat

TeenFitness

- **TeenFitness Gym (13-18 J.):**
Training im Fitclub (15,00 € /
Monat)
- **TeenFitness Class (13-16 J.):**
Training im Kursraum dienstags
18-19 Uhr
(10,00 € / Monat)
- **TeenFitness Kombi (13-16 J.):**
Gym und Class in Kombination
(22,00 € / Monat)

Info: www.sg-schoenebeck.de/abteilungen/fitclub/KidsundTeens.html
Anmeldung: annika.weichold@sg-schoenebeck.de / 8659082



Der SGS Fitness Gutschein

NEU

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.



Neue Lüftung für den Fitclub

Nicht nur in Zeiten einer Pandemie ist auf Trainingsflächen eine gute Durchlüftung wichtig. Damit diese auch im Winter möglich ist ohne die Räumlichkeiten mit offenen Fenstern auszukühlen, wurde der Fitclub mit einer hochmodernen Lüftung ausgestattet. Diese verfügt über eine hohe Wärmerückgewinnung und einen sehr niedrigen Primärenergieverbrauch. Damit können dann die Fenster geschlossen bleiben und die Trainingsfläche ist trotzdem optimal durchlüftet. Warum der Fitclub nicht mit einer Klimaanlage ausgestattet wurde, beantwortet Geschäftsführer Hartmut Bloch so: „Klimaanlagen entziehen der Luft Feuchtigkeit.

Dadurch und durch die großen Temperaturunterschiede, denen der Körper zwischen drinnen und draußen ausgesetzt ist, erhöht sich das Infektionsrisiko. Hauptgrund ist allerdings der riesige ökologische Fußabdruck, den eine Klimaanlage über mehrere Stunden täglich hinterlässt. Bei großer Hitze sollte man in Sachen Training die Vernunft walten lassen und einen Gang runterschalten.“

Wer sich für den Fitclub interessiert, kann ein Probetraining oder alternativ direkt einen Termin für den Fitness-Check und die Anmeldung vereinbaren.





WOLLENBERG.

Wohnen | Kochen | Design

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



KÜCHE



TRIFFT



WOHNEN



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

über 100 Jahre
Umzüge **Meinrich**[®]
... 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

„Mobility-Fitness“ und „Stretching“ – neue Kurse mit Fokus auf Beweglichkeit

Mit zwei neuen Kursangeboten, die sich dem Thema Beweglichkeit widmen, starten wir ins neue Kurshalbjahr:



Mobility Fitness ist ein Beweglichkeits- und Fitnessstraining, das mit Stretching und Mobilitätsübungen die Beweglichkeit und Haltung sowie mit gezielten Kraftübungen und Übungen aus dem Functional Training auch die Kraft und das Körpergefühl verbessert. Dies ist kein Powerkurs, aber auch kein Entspannungskurs sondern ein sanfter Fitnesskurs, der besonderen Fokus auf die Körperwahrnehmung legt. Die Kombination der Übungen dient somit nicht nur der Verbesserung der Fitness und Beweglichkeit, sondern auch dem Stressabbau, dem Lösen von Verspannungen und verhilft zu einem bewussteren Körpergefühl.

Der Kurs findet ab Dienstag, 16.08.22 wöchentlich von 18-19 Uhr im Kurs-

raum 1 unter Anleitung von Charlotte Rullich statt.

Stretching widmet sich 30 Minuten lang nur der Beweglichkeit aller Körperpartien. Verspannungen und Fehlhaltungen wird so vorgebeugt und durch die ruhigen Bewegungen und die auf die Dehnung folgende Entspannung der Muskeln erfolgt auch eine mentale Entspannung. Tipp: Vorher den Sportplatz zum Walking oder Jogging nutzen und den Kurs so mit einer Ausdauereinheit abrunden.

Der Kurs findet ab Freitag, 12.08.22 wöchentlich von 11.15-11.45 Uhr im Kursraum 3 statt. Übungsleiterin ist Eva Brozio.

Probestunde

Bevor man sich für einen Kurs anmeldet, darf grundsätzlich eine Probestunde absolviert werden. Dies gilt für alle Kurse, in denen noch Plätze verfügbar sind.

Die aktuelle Belegung zeigt das Ampelsystem auf unserer Internetseite:

www.sg-schoenebeck.de/kurse.html. Grün und gelb = freie Plätze verfügbar, rot = ausgebucht. Schnupper doch mal rein!





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

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)
Fotos Seite 16/17 Michael Gehrman
Mediengestaltung: Klaus in der Wiesche
Druck: Brochmann GmbH, Essen
Auflage: 13.000

Das nächste Sportlicht erscheint zum 01.12.2022

**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

E5 beim Herz-Kreislauf in Essen

Am 1. Mai stand für den Großteil der E5 ein anderer Anlass als Fußball im Vordergrund ihres sportlichen Einsatzes.

Gemeinsam startete die Mannschaft unter dem Motto „1000 Herzen für Essen“ auf die 1.5 km lange Runde entlang der Ringpromenade des UNESCO-Welterbe Zollverein vorbei am Förderturm der alten Zeche Zollverein und der Kokerei.

Der Herz-Kreislauf Essen ist ein Charity-Lauf auf Initiative der Essener Con-tilia Gruppe. Jedes Jahr werden alle Sportbegeisterten eingeladen, etwas für ihr eigenes und das Herz anderer zu tun. Sämtliche Einnahmen aus den Startgeldern gehen an die Initiative

„1000 Herzen für Essen“, die sich dafür einsetzt, Kinder in Bewegung zu bringen und so Bewegungsmangel vorzubeugen.

Mit der 2012er E5 war die SGS-Familie an diesem tollen Event erfolgreich vertreten. Alle Kinder absolvierten den Lauf mit Bravour und möchten im nächsten Jahr wieder dabei sein. „Der Termin für 2023 steht schon fest in unserem Kalender“, so Trainer Maik Auweiler. „Am 01.Mai sind wir wieder dabei!“



Zeigten bestes Durchhaltevermögen (v.l.): Trainer Maik Auweiler, Jona Schrecklein, Mika Steinborn, Marko Melekowic, Ole Brans, Phil Auweiler, Maximilian Zbick, Anthony Schäfer, Theo Pia, Lilli Pia, Marie Waldrich





WWW.BURKOWSKI.RUHR