

SPORTLICHT

Das Schönebecker Sportmagazin



Juni 2016

Jg. 27 · Ausgabe 01

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



- » Mein Judo-Turniertag s.5
- » Neue Fitnesskurse ab August ab S.6
- » Sportprogramm 2-2016 s.14
- » Kursprogramm 2-2016 s.18





**Dabeisein
ist einfach.**



sparkasse-essen.de

Wenn der Finanzpartner ein Teamplayer ist
und sich für große und kleine Sportler
stark macht.



Wenn's um Geld geht

Sparkasse Essen

**175
JAHRE**
Gut für Essen!

**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. 2 - 38

45130 Essen-Rüttenscheid

Tel. 0201 1029693

Fax 1789174

service@weinpalette-essen.de

Öffnungszeiten:

Mo - Do 12 - 19 h · Fr 10 - 19 h · Sa 9 - 17 h

www.weinpalette-essen.de

Liebe Mitglieder, Sponsoren, Freundinnen und Freunde der Sportgemeinschaft Essen-Schönebeck,

schon wieder ist ein halbes Jahr vorbei und in unserem großen Sportverein ist viel geschehen. Erfolge und positive Entwicklungen in allen Abteilungen sind zu verzeichnen. Darauf geht dieses „Sportlicht“ wie immer ein. Gerne hebe ich jedoch einige Aspekte nachfolgend hervor. In der Fußballjugend sind die Ergebnisse harter und konstanter Arbeit zu sehen. Die C-Junioren hat den Relegationsplatz in der Niederrheinliga geschafft. Die D-Junioren ist Meister der Kreisbestengruppe und Kreispokalsieger. Alle Jugendmannschaften haben sichere Platzierungen, auch die Mädchen, wobei das U17-Juniorinnen-Team mit einem zweiten Platz in der Bundesliga erneut herausragt.

Die Frauen- und Männermannschaften im Fußball haben eine zufriedenstellende Saison mit Höhen und Tiefen hinter sich.

Besonders zu nennen ist ein historischer Erfolg der Herren-Tischtennis-Teams. Sie wurden sowohl als 6-er- als auch als 3-er-Mannschaft erstmals in der Vereinsgeschichte Kreispokalsieger. Herzlichen Glückwunsch vom gesamten Verein!

Aus besonderem Anlass muss ich noch einmal auf den Frauenfußball zurückkommen. Markus Högner verlässt den Verein nach sechs Jahren Trainertätigkeit mit der Bundesligamannschaft der Frauen und wechselt zum DFB als Assistententrainer von Steffi Jones für das Frauen-Nationalteam. Wir haben uns für seine hervorragende Arbeit zu bedanken. Markus Högner hat dafür gesorgt, dass

der Fußball der Frauen und Mädchen in Essen, im Ruhrgebiet und weit darüber hinaus einen höheren Stellenwert bekommen hat. Seine Begeisterungs- und Kommunikationsfähigkeit haben Spielerinnen, Zuschauer und Verantwortliche im Verein immer wieder neu motiviert und Freude vermittelt! Mit Daniel Kraus aus Jena steht ein neuer und engagierter Trainer für das Bundesligateam in den Startlöchern.

Sehr gute Resonanz erzielen seit Jahren die vielfältigen Kurse im Sport- und Gesundheitszentrum. Alle Leserinnen und Leser dieses Magazins bitte ich, besonders die neu entwickelten Angebote zu beachten. Es ist sicherlich für jeden etwas dabei.

Am Ende des Grußwortes bedanke ich mich im Namen von Vorstand und Aufsichtsrat bei allen ehrenamtlichen Helfern und den Unterstützern des Vereins. Lasst uns unseren Verein in allen Abteilungen weiterhin gemeinsam gut voranbringen. Selbstverständlich gilt der Dank auch allen, die an diesem „Sportlicht“ gearbeitet haben.

Ulrich Meier
Vorsitzender



Inhalt

Judo

Randsportart? Von wegen!	4
Mein Judo-Turniertag	5

Neue Kurse

Fit mit Baby	6
Tabata und Zirkeltraining	7
Tabata-Mix	8
Functional Circuit	9
Hochintensives Intervalltraining	9
Parcours und Teamspiele	11

SGS Intern

Eine gute Mannschaft für die SGS! - Weiter geht's	
Vorstand und Aufsichtsrat	13
Ab sofort Online –	
Die neue SGS Website	25
Fitclub stellt sich neu auf	27
Sonder-Edition's T-Shirts	23
Pinnwand	32

Frauenfußball

Ein Leben lang Jena – und jetzt Essen	10
Interview - Markus Högner	11

Tanzen

Tanzen mit neuem Trainer	13
--------------------------	----

Sportprogramm

	14
--	----

Kursprogramm

	18
--	----

Gesichter des Ehrenamtes

Werner Kraft	20
--------------	----

Tischtennis

Erfolgreichste Tischtennis-Saison aller Zeiten	23
--	----

Leichtathletik

SGS Athleten starten mit 37 Medaillen in die Saison	29
---	----

Herausgeber:

SG Essen-Schönebeck 19/68 e.V.
Ardelhütte 166 b, 45359 Essen
Tel.: 0201/675959 · Fax: 201/8659081
www.sg-schoenebeck.de
mail@sg-schoenebeck.de

Randsportart? Von wegen!

Für die Neuauflage des Sportlights sollte diesmal ein Mitglied der Judo-Abteilung zum Stift greifen und einen Wettkampf dokumentieren. Judo ist zwar eine Sportart, die jeder kennt – doch was weiß Ottonormalverbraucher schon über einen Sport, der in den öffentlichen Medien eher ein Schattendasein fristet und höchstens mal bei den olympischen Spielen übertragen wird?



ich dachte. Und das zu Recht! Immerhin die positiven Effekte dieser Kampfsportart waren mir bewusst: Die Kinder lernen Disziplin, Durchhaltevermögen mit Niederlagen umzugehen und die Konsequenzen ihrer im Kampf gemachten „Fehler“ zu tragen. Wie im echten Le-

Bild oben:

Die Kämpferin der SGS setzt nach einem mißglückten Fußfeger der Gegnerin einen Tai-otoshi an.

Auch ich als „Sportstudierte“ stellte mir die Frage, wie tiefgründig mein Fachwissen ist und kam schnell zu dem Ergebnis: nicht vorhanden! In meinem Studium war Judo eine Wahlsportart, die ich nicht wählte. Klar, jeder weiß, dass es Gürtel gibt und dass der Schwarze irgendwie gut sein muss. Auch den Begriff Ippon hatte ich schon gehört und wusste, dass das nichts zu essen ist, sondern in unmittelbarem Zusammenhang mit einem Punktgewinn beim Judo steht. Doch darüber hinaus hatte ich überhaupt keine Ahnung.

So entschied ich, dass ich mir auch selbst ein Bild eines Jugendwettkampfes im Judo machen wollte, um mein rudimentäres Wissen etwas auszubauen und ein paar Eindrücke zu sammeln.

Ich fand mich also ebenfalls am 07.05. in der Turnhalle an der Rahmstraße in Altenessen ein und staunte erstmal nicht schlecht, dass so viele Autos an der Halle parkten. Ich dachte an ein zeitgleich stattfindendes Schulfest oder ähnliches, bis mir aufging, dass alle Insassen dieser Wagen in der Halle waren! Von wegen Randsportart!

Judo scheint unter Kindern und Jugendlichen doch beliebter zu sein, als



ben halt. Neben der Charakterbildung ist natürlich auch die sportliche Komponente – nämlich Entwicklung von Kraft, Koordination, Geschicklichkeit etc. – ein toller Ausgleich im Alltag. Sehr positiv fiel mir auf, dass sich während des Wettkampfes kein Kind die Wartezeit auf den nächsten Kampf mit einem Computerspiel oder ähnlichem vertrieb. Auch wurde nichts ins Handy geschrieben. Stattdessen haben sich Kinder, Jugendliche und Erwachsene unterhalten.

Es gab auch keinerlei Pöbeleien in Richtung Kampfrichter. Insgesamt herrschte trotz der „Kampf“-sportart eine sehr friedliche Atmosphäre in der Halle.



oben: v.l.
Fabian, Til,
Marc und Mia
unten v.l.
Mirco und Felix

Mein kleiner Ausflug hat sich also gelohnt und in Sachen Judokenntnisse bin ich einen Schritt weiter gekommen: Ippon ist, wenn der Gegner auf dem Rücken liegt.

Annika Weichold

Die Ergebnisse:

Mia Rohlfing (U 12) 2. Platz
Til Rohlfing (U 12) 5. Platz
Marc Herzog (U 12) 5. Platz
Fabian Gerull (U 12) 3. Platz
Mirco Hagelgans (U 15) 2. Platz
Felix Siepermann (U 15) 2. Platz

v.l. Mirco,
Mia, Til
und Felix



Mein Turniertag

Hallo!

Ich heiße Mirco, bin 12 Jahre alt und betreibe den Judo-Sport seit 7 Jahren. Zur Zeit kämpfe ich in der U 15.

Als ich heute morgen aufwachte, wusste ich schon, was so passiert. Heute ist das Altenessener Pokalturnier. Eigentlich hatte ich nicht so große Lust zu kämpfen; ich wäre bei dem schönen Wetter lieber raus gegangen. Ich frühstückte mit meinen Eltern und danach habe ich mir die Zeit vertrieben, bis es losging. Wir fuhren um 14:00 Uhr zur Sporthalle. Ich war ziemlich nervös. Das ist fast immer so. Um 15:00 Uhr musste ich dann zur Waage. Ich wurde in die Klasse bis 43 kg eingeteilt. Man muss vor dem Kampf immer aufpassen, dass man keine Angst vor dem Gegner bekommt. Denn wenn man Angst hat, kämpft man nicht gut.

Ich gewann meinen ersten Kampf, da ich meinen Gegner nach einem Wurf im Haltegriff halten konnte. Den zweiten Kampf konnte ich mit einer Ippon-Wertung

vorzeitig gewinnen. Das fühlte sich total gut an! Im Finale musste ich dann gegen den Besten meiner Gewichtsklasse kämpfen. Der gewinnt im Moment alle Turniere (westdeutsche Meisterschaft, Rheinland-Cup etc.), ist aber ein fairer Kämpfer. Ich konnte mich ein wenig halten, hatte dann aber keine Chance. Er gewann und ich wurde zweiter.

Obwohl ich eigentlich morgens keine Lust hatte zu kämpfen, war ich nach der Siegerehrung froh und glücklich. Jetzt freue ich mich auf das nächste Turnier im Juni.

Der Tag war für unsere Mannschaft und mich ein großer Erfolg! Echt cool! *Mirco Hagelgans*



Fit mit Baby

Mit einem neuen Kursformat geht ab August Kursleiterin Nicole Sommerfeld, Diplom-Fitness Ökonomin, an den Start. Der Kurs richtet sich an Mütter mit ihrem Baby, die hier zusammen die Möglichkeit haben sich sportlich zu betätigen. „Fit mit Baby“ vereint Fitnesstraining für die Mutter und spielerische Übungen für das Baby. Das Baby ist ein wichtiger Bestandteil und wird bei den Übungen mit einbezogen.

Beginn 26.08.2016

Fit mit Baby

freitags 11.00 - 12.00 Uhr
Kursgebühr 60,00 €

Neben den „klassischen Problemzonen“ wird auch der Rumpf- und Beckenboden gestärkt.

Der Kurs ist für alle Mamas, die ein mindestens drei Monate altes Baby haben und bei denen die Rückbildung bereits vollständig abgeschlossen ist. Eine geeignete Babytrage und eine Babydecke müssen mitgebracht werden.








Baby Träume

ökologisch natürlich schön



Der Insider-Tipp

-  Ökologische Babyausstattung
-  Baby-Tragehilfen
-  Naturkind-Kinderwagen
-  Matratzen/Bettwaren
-  Spielzeug



GOLDI
Sauger



manduca



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

Kurz, knackig, Kilofresser

Mit diesem Training bringst du dich in Top-Form!

Tabata und Zirkeltraining

Wer sich mal so richtig auspowern möchte, der ist in diesem Kurs richtig aufgehoben, denn hier wird gemeinsam mit Übungsleiterin Anja Rech 100 % Vollgas gegeben.

Dieser Kurs ist eine Mischung aus einem hochintensiven Intervall- und einem funktionellen Zirkeltraining.

Nach einer kurzen Aufwärmphase beginnt das funktionelle Zirkeltraining. Hier werden mit unterschiedlichen Übungen und Kleingeräten alle physischen Gesundheitsressourcen (Kraft, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit) bedient. Dann beginnt der zweite Teil dieser Sporteinheit:

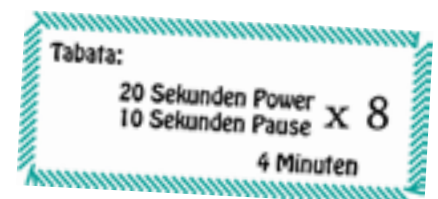
Der Tabatateil in diesem Kurs besteht aus ca. 4 Intervallen mit verschiedenen



Übungen, wobei durchschnittlich 8 Sätze mit je 20 Sekunden Aktivität durchgeführt werden, die Pausen betragen nur 10 Sekunden.

Ein Kurs voller Dynamik, Power und

Fun.



Beginn 30.08.2016

**Tabata und
Zirkeltraining**

dienstags 19.00 - 20.00 Uhr

Kursgebühr 56,00 €

Tabata-Mix

In diesem Kurs ist Durchhaltevermögen gefragt: Tabata-Training ist extrem intensiv und extrem effektiv, denn in 4-Minuten Intervallen, aufgeteilt in abwechselnd 20 Sekunden Power und 10 Sekunden Pause, wird hier der Verbrennungsmotor ordentlich angekurbelt und jeder einzelne Muskel im Körper zum Brennen gebracht. Neben Tabata-Training wird in diesem Kurs von Übungsleiterin Charlotte Rullich ein bunter Mix an Übungsformen geboten, die abwechslungsreich die Fitness verbessern.



Beginn 25.08.2016

Tabata-Mix

donnerstags 18.00 - 19.00 Uhr

Kursgebühr 64,00 €

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



Scan den QR-Code und wir beantworten deine Fragen zu unseren Beiträgen und Spenden an den Verein.



Wenn du keine Antwort findest, rufe einfach in der Geschäftsstelle an (675959) oder formuliere deine Frage unter „Kontakt“.



Wir helfen dir gerne.



Familienglück in den Bergen

Saftiges Grün, tiefe Täler, glitzernde Seen – hoch oben sieht die Welt einfach fantastisch aus. Die Kleinen machen große Augen und die Eltern planen schon die nächste Überraschung. Denn Urlaub in den Bergen bietet jede Menge Möglichkeiten: Wandern, Biken, Klettern, Reiten und Rafting zum Beispiel. Wir beraten sie gerne ausführlich über familienfreundliche Angebote für Selbstfahrer sowie über attraktive Kinderfestpreise und Kinderermäßigungen, z. B.:

TUI Österreich/Salzburger Land
TUI best FAMILY Gut Wenghof ****
im Familienzimmer, All Inclusive, 2 Erw.+ 1 Kind bis 5 Jahre

pro Familie **ab € 1032**

Unsere Kollegin Frau Pusch kennt dieses Hotel persönlich und gibt Ihnen gerne Insidertipps. Kommen Sie vorbei, wir beraten Sie sehr gern.

TUI ReiseCenter

TUI ReiseCenter - TUI Deutschland GmbH
Germaniaplatz 8, 45355 Essen, Tel. 0201 / 674037
essen4@tui-reisecenter.de www.tui-reisecenter.de/essen4

Glas Stebani

Glastüren
Glas Türsysteme
Glas-Duschen

Dorma System -Partner



0201 -
8213490

Glas-Küchenspiegel
Isoliertglas
Schaufensterglas
Brandschutzglas
Spiegel

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

Reparaturverglasung
24.- Std.- Notdienst
Sandstrahlung + Design
UV-Verklebung



Kurs Functional Circuit – Outdoor-Zirkeltraining zum Auspowern

Functional Training ist keine neue Erfindung, derzeit aber DER Trend im Fitnessstraining. Es zielt darauf ab, mit komplexen Bewegungsabläufen die gesamte Athletik und Leistungsfähigkeit zu verbessern. Kraft, Koordination, Sensomotorik, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Agilität – das sind die einzelnen Komponenten, auf die das Training abzielt.

Kursleiterin und Diplom-Sportlehrerin Annika Weichold, hat hierfür einen Zirkel konzipiert, der mit Battleropes, Medizinbällen und anderen Hilfsmitteln

diese Komponenten trainiert und die körperlichen Grenzen neu definiert. Die Teilnehmer erwartet ein hochintensives Stationstraining, das den ganzen Körper ausgewogen und schweißtreibend beansprucht und so den Verbrennungsmotor kräftig ankurbelt. Der Kurs findet draußen

auf der Bezirkssportanlage Ardelhütte im Bereich der Hochsprunganlage und nur bei schlechtem Wetter im Kursraum statt.



Beginn 25.08.2016
Functional Circuit
donnerstags 19.00-20.00 Uhr
Kursgebühr 80,00 €

Geeignet ist dieser Kurs für körperlich gesunde und belastbare Männer und Frauen bis ca. 50 Jahre, die bereits sportliche Vorerfahrungen mitbringen und sich gerne auspowern.

Hochintensives Intervalltraining – Die ultimative Fettschmelze

Anders als bei einer Dauerbelastung von etwa 45 Minuten Joggen wechseln sich beim hochintensiven Intervalltraining (auch HIIT – High Intensity Interval Training) Belastung und Regeneration in Form von aktiven oder passiven Pausen ab. Je härter dabei die Muskeln arbeiten, umso mehr Sauerstoff wird benötigt. Mit einem Training, dessen Intensität sich intervallweise immer nahe der maximal möglichen Sauerstoffaufnahme bewegt und sich dann mit kurzen Pausen in Form von wenig intensiven Übungen oder Inaktivität abwechselt, wird der Energieverbrauch derart angekurbelt, dass noch 48 Stunden nach dem Training – auch in völliger Ruhe – Fett verbrannt wird. Man spricht dabei vom sogenannten Afterburn-Effekt. Die Energieverbrennung wird mit dieser Trainingsart

also signifikant stärker angekurbelt als mit gleichmäßigen Workouts.

Die Länge der Intervalle sowie die Pausengestaltung hängt von der jeweiligen HIIT-Methode ab. Bei Tabata sind es 4-Minuten Intervalle aufgeteilt in abwechselnd 20 Sekunden Power und 10 Sekunden Pause. Andere Methoden haben längere Intervalle bzw. sogenannte aktive Pausen, in denen auf niedrigem Intensitätsniveau weitertrainiert wird.

Auch in einigen unserer Kurse wird auf diese Art und Weise dem Fett der Garaus gemacht und die Fitness auf Vordermann gebracht: Tabata und Zirkeltraining, Tabata-Mix, Cross-Fitness, Functional Circuit u.a.



Annika Weichold

Parcours und Teamspiele

Neues Sportangebot für 6-10-Jährige

Der Freitagnachmittag bietet ein spannendes und abwechslungsreiches Sportangebot für Mädchen und Jungen im Alter von 6-10 Jahren. Die Trendsportart Parkour ist eine gelungene Mischung aus Klettern, Leichtathletik und Geräteturnen. Es werden die verschiedensten Hindernisse aufgebaut mit dem Ziel, diese zu überwinden.

Hierbei ist alles erlaubt. Neben Springen, Klettern, Krabbeln und Balancieren ist Teamarbeit sehr hilfreich, um den Parcours zu überwinden. Team- und Mannschaftsspiele helfen dabei, den Teamgeist zu stärken.

Es werden nicht nur klassische Ballmannschaftsspiele wie Brenn- und

Völkerball, sondern auch verschiedene Wettkampfspiele gespielt. In diesem Kurs steht der Spaß an der Bewegung an erster Stelle.

Ab 26.08.2016

Parcours und Teamspiele

freitags 17.00 - 18.00 Uhr
Turnhalle Eichendorffschule

Mitgliedsbeitrag:

7,00 €/Monat

Ein Leben lang Jena – und jetzt Essen

Unser neuer Cheftrainer Daniel Kraus macht den nächsten Schritt

Geboren am 11. Mai 1984 in Leipzig, verbrachte Daniel Kraus seine fußballerischen ersten Schritte in Rottleben und Sondershausen. 1997 wechselte er als 13jähriger zum FC Carl Zeiss Jena und blieb dort 19 Jahre in unterschiedlichsten Funktionen. Obwohl er 2010 zu den Frauen des FF USV Jena wechselte, blieb er parallel Torwarttrainer bei den Herren. Und nachdem er zwei Jahre lang zwei Mal Interims, einmal Torwart- und einmal Co-Trainer bei den Damen war, wurde er 2012 zu deren Cheftrainer befördert. Zur Saison 2016/2017 beginnt für Daniel Kraus ein neues Leben, 429 km Richtung Westen.

Hallo Daniel,
herzlich Willkommen im Pott.
Herzlichen Dank!

Die eingefleischten Fans des Frauenfußballs kennen Dich ja, aber für viele Mitglieder unseres Vereins bist Du völlig unbekannt. Erzähl uns was über Dich.

Zunächst einmal freue ich mich auf die SGS Essen. Zum Einen darauf, viele neue Leute kennenzulernen, zum Anderen darauf, im sportlichen Bereich meine Ideen einbringen zu können. Zu meiner Person: Ich bin verheiratet, habe aber noch keine Kinder. Und bevor ich Trainer geworden bin, habe ich selbst aktiv Fußball beim FC Carl Zeiss Jena gespielt. Neben der aktiven Laufbahn habe ich ein Fernstudium im Sportmanagement

absolviert und bin seit 8 Jahren im Vorstand des ehrenamtlich geführten Vereins kidsAKTIV e.V. Dieser hat sich zum Ziel gesetzt, Kindern wieder mehr Sportmöglichkeiten im Schul- und Kitaalltag zu ermöglichen und eine breite motorische Ausbildung zu fördern.

Du wirst ab der neuen Saison Trainer der SGS Essen. Was reizt Dich an dieser Aufgabe?

Mich reizt vor allem das Team und die Aufgabe, uns sportlich weiter zu entwickeln und stetig zu verbessern. Dazu hat mich das Konzept, auf junge Spielerinnen zu setzen und diese auszubilden, überzeugt. In allen Gesprächen mit den Verantwortlichen des Vereins hatte ich zudem ein gutes Gefühl und von daher



freue ich mich sehr auf den Auftakt im Juni.

Du wirst aus Jena ins Ruhrgebiet umziehen. Kennst Du das Ruhrgebiet schon?

Bisher kenne ich das Ruhrgebiet nur von den Auswärtsfahrten. Viel mehr als das jeweilige Hotel habe ich da aber gar nicht gesehen. Im Rahmen der Wohnungssuche haben wir aber jetzt schon einen kleinen Überblick gewinnen können und sind gespannt auf die neue Heimat.

Abschied nach sechs erfolgreichen Jahren

Markus Högner verlässt den Verein Richtung DFB

Er war 6 Jahre unser Trainer. Er hat maßgeblich dafür gesorgt, dass die SGS in dieser Zeit ein fester Bestandteil der Top 6 in der stärksten Frauenfußballliga der Welt war. Er hat den Entwicklungsprozess im Verein mit großem Engagement und viel Enthusiasmus vorangetrieben. Er hat die Familie SGS gelebt wie kaum ein anderer. Seine ausgezeichnete Arbeit blieb natürlich nicht verborgen. Und bisher hat er allen Rufen widerstanden. Doch wenn der DFB mit einer Aufgabe als CO-Trainer der Nationalelf winkt, hat man da gefälligst hinzugehen. Und so ist es jetzt an der Zeit, dass wir uns von Markus Högner verabschieden und ihm alles Gute für die Zukunft wünschen. Wir hätten ihn gerne noch viel länger im Verein behalten – als tollen Trainer, fantastischen Menschen, guten Freund und vertrauensvollen Partner. Zum Ende seiner letzten Saison bei uns führte Willi Wising ein Interview mit Markus Högner.

Markus, 6 Jahre Trainer bei der SGS Essen. Was war für Dich das schönste Erlebnis während dieser Zeit?

Natürlich das Erreichen des DFB Pokal-Finales mit dem spannenden Halbfinale gegen Freiburg, in dem Sarah Freutel in der 108. Minute das entscheidende Tor erzielte. Ich hatte aber schon nach dem Sieg gegen Potsdam in der 2. Runde das Gefühl, dass es unser Wettbewerb werden könnte. Leider haben wir dann im Finale gegen Frankfurt zu früh die Gegentore kassiert. Vielleicht waren wir zu diesem Zeitpunkt auch noch etwas zu unerfahren.

Was hat sich in der Zeit bei der SGS Essen verändert?

Der Verein ist sich in seiner herzlichen Art treu geblieben, hat aber den schwierigen Spagat geschafft, sich kontinuierlich in allen Bereichen weiterentwickelt zu haben.

Wir haben viele gute Trainer im Jugendbereich, die alle Spielerinnen voranbringen können. Wir haben die Professionalisierung im Umfeld der 1. Mannschaft weiter voran getrieben und haben jetzt einen Fitnesstrainer und einen Schnelligkeitstrainer. Und ich möchte hier die gute Zusammenarbeit mit dem OSP erwähnen. Spielerinnen, die wir vor Jah-



ren als junge Talente verpflichtet haben, sind jetzt gestandene Spielerinnen und bilden den Stamm. Dadurch hat die Mannschaft ein gutes Gerüst, so dass weiter talentierte Spielerinnen aus der Jugend hochgezogen werden können, die wir in diesem Umfeld weiter ausbilden können.

Was hat für Dich die SGS Essen ausgemacht?

Die Grundeigenschaften des Vereins würde ich als bodenständig, familiär, sympathisch, offen, gerade, ehrlich beschreiben. Der Verein hat als „Underdog“ ein klares Konzept und macht aus wenig viel.

Du sagst ja immer – wir müssen den



nächsten Schritt gehen! Welchen Schritt muss Deiner Meinung die SGS in den nächsten Jahren gehen?

Es muss unbedingt eine noch bessere Infrastruktur für den Leistungssport, sprich den Mädchen- und Frauenfußball, geschaffen werden. Auch muss sich das „duale System“ verbessern, also die Vereinbarkeit von Jobs/Schule/Studien-gängen und dem Leistungssport. Und natürlich müssen weitere Sponsoren gewonnen werden.

Du freust Dich sicherlich auf die neue Aufgabe beim DFB. Was wird sich für Dich ändern?

Ich war jetzt fast ununterbrochen 13 Jahre am Stück als Vereinstrainer tätig und hatte nahezu tagtäglich mit den Spielern/ Spielerinnen zu tun. Bei meinem neuen Job bei der Nationalmannschaft wird das nur alle paar Wochen der Fall sein – eine völlig andere Art der Trainertätigkeit! Dadurch wird mein Alltag einen neuen Rhythmus bekommen. Ich freue mich sehr auf die neue Aufgabe. Denn es ist mir eine Ehre, mit den besten Spielerinnen Deutschlands zusammenzuarbeiten.

Dafür wünschen wir Dir alles Gute und viel Erfolg. Und denk dran: Du bist hier immer herzlich Willkommen. Danke für alles!

Glas- und Gebäudereinigung seit 1950 Meisterbetrieb

Kwachs

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.kwachs.de · kwachs@t-online.de

auf Anfrage

Wir entsorgen . transportieren . reinigen .



Wir räumen ab!

Pferdebahnstraße 32 | 45141 Essen
 Telefon 0201/854-2222 | info@ebe-essen.de | www.ebe-essen.de

e3e
 Entsorgungsbetriebe
 Essen GmbH

Tanzen mit neuem Trainer

Unser langjähriger Trainer Jochen Dörner hat sich zum Jahresende 2015 schweren Herzens in den wohlverdienten Tanz-Ruhestand verabschiedet. Wir haben ihm viel zu verdanken und wünschen ihm für die Zukunft alles Gute.

Natürlich hatte uns Jochen rechtzeitig über seine Pläne informiert, so dass wir bereits im Januar 2016 mit Michael Warda einen neuen Tanztrainer präsentieren konnten. Michael Warda hat – wie Jochen Dörner – früher selber erfolgreich Turniere getanzt und seine Erfahrungen schon seit vielen Jahren als Trainer an tanzfreudige Paare weitergegeben. Auch von unseren Tanzpaaren wurde er mit seiner freundlichen und fachkundigen Art sehr gut angenommen.

Selbstverständlich verfolgt er seinen eigenen Stil und achtet besonders auf eine gute Tanzhaltung. Das hat den Vorteil, dass wir alle Tänze noch einmal in neuer Folge von den Grundsritten an erarbeiten.

Für Paare, die irgendwann schon einmal ein paar Tanzschritte gelernt haben und mal wieder Lust auf dieses schöne Hobby verspüren, ein idealer Zeitpunkt, um bei uns mitzumachen.

In ungezwungener, geselliger Atmosphäre legen wir sowohl Standard-Tänze als auch Lateinamerikanische Tänze aufs Parkett. Auch der allseits beliebte Disco-Fox kommt nicht zu kurz. Ab und zu bleibt sogar Zeit für einen Party-Tanz.

Die Tanzabende finden - mit Ausnahme der Schulferien - jeden Montag ab 20.00 Uhr im Pfarrsaal von St. Antonius Abbas, Kiek ut 6, statt. Dabei gibt



sich unser neuer Trainer im 2-Wochen-Rhythmus große Mühe, uns neue Tanzschritte beizubringen und unsere Tanzhaltung zu verbessern. An den übrigen Abenden versuchen Uschi und Bruno Nierfeld die gelernten Tanzschritte zu vertiefen.

Wir hoffen, dass interessierte Paare sich nicht scheuen, einmal bei uns vorbeizuschauen. Denn der Tanzsport ist für Paare jeden Alters geeignet und jeder, der einige Tanzschritte beherrscht, ist bei vielen Veranstaltungen ein gern gesehener Gast.

Bruno Nierfeld

Eine gute Mannschaft für die SGS! - Weiter geht's

Vorstand und Aufsichtsrat wurden bei der Mitgliederversammlung am 31. März ohne Gegenstimmen im Amt bestätigt.

Klaus Stebani und Guido Lutz wurden neu in den Aufsichtsrat berufen. Herzlich willkommen im Team!

von vorne: Ulrich Meier (1. Vorsitzender), Willi Wißing (Geschäftsführer), Helga Sander (AR), Hartmut Bloch (Geschäftsführer), Guido Lutz (AR), Walter Kraetzer (2. Vorsitzender), Klaus Diekmann (AR), Klaus Stebani (AR), Dirk Rehage (AR-Vorsitzender), es fehlt Claus Knühmann (AR)



Sportprogramm

über 300 Stunden aktive Freizeit

Aktuelle Informationen über unsere Abteilungen

unter www.sg-schoenebeck.de



Fitclub (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
Anmeldung / Info:	Tel.: 8659082

Fußball-Frauen

1. Frauen (Allianz Frauen Bundesliga)	Mo.	19.00 - 21.00 Uhr	Raumerstraße
	Di.	19.00 - 21.00 Uhr	Raumerstraße
	Do.	19.00 - 21.00 Uhr	Raumerstraße
	Fr.	17.30 - 19.30 Uhr	Raumerstraße

2. Frauen (Regionalliga)	Di.	19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
	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

Geschäftsführer: Willi Wißing Tel.: 47849911

Fußball-Jugend

Jugendleiter: Thomas Kasten Tel.: 0151/61001747

Passangelegenheiten: Wilfried Huber Tel.: 0172/2450663

Kassierer: Detlef Drame Tel.: 682397

Mädchenkoordinator: Christian Kowalski Tel.: 0177/4210669

Geschäftszeiten Fußball-Jugend: Mo. 18.00-19.00 Uhr

Fußball-Senioren

1. Herren (Kreisliga A)	Mi.	19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
	Fr.	19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte

2. Herren (Kreisliga B)	Mi.	19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
	Fr.	19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte

3. Herren (Kreisliga B)	Mi.	19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
	Fr.	19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte

4. Herren (Kreisliga C)	Mi.	19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
	Fr.	19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte

Alte Herren	Mo.	19.45 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
--------------------	-----	-------------------	------------

FB-Treff	Mo.	19.45 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
-----------------	-----	-------------------	------------

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

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.
-----	-------------------	-------------------

Di.	18.00 - 19.00 Uhr	TH A.-Liebm.-Sch.
-----	-------------------	-------------------

Mi.	15.00 - 16.00 Uhr	TH A.-Liebm.-Sch.
-----	-------------------	-------------------

Mi.	18.00 - 19.00 Uhr	TH A.-Liebm.-Sch.
-----	-------------------	-------------------

Mi.	19.00 - 20.00 Uhr	TH A.-Liebm.-Sch.
-----	-------------------	-------------------

Abteilungsleitung: Gunthild Bahls, Tel.: 45323023
Barbara Weingartz, Tel.: 676224

Senioren: Rosemarie Pleuse, Tel.: 675480

Judo

Kinder / Jugendliche	Mo.	17.30 - 19.30 Uhr	TH Eichend.-Schule
	Do.	17.30 - 19.30 Uhr	TH Eichend.-Schule

Erwachsene	Mo.	19.30 - 21.00 Uhr	TH Eichend.-Schule
-------------------	-----	-------------------	--------------------

Kontakt: SGS Geschäftsstelle, Tel.: 675959

Leichtathletik (Sommertrainingsplan, gültig bis Herbstferien 2016)

alle Altersklassen 6 - 10 Jahre	Mo.	18.00 - 19.30 Uhr	Ardelhütte (Laufen)
	Di.	15.30 - 16.30 Uhr	Ardelhütte
	Do.	16.00 - 17.00 Uhr	Ardelhütte

10 - 12 Jahre Freizeitgruppe	Di.	16.30 - 17.30 Uhr	Ardelhütte
	Do.	17.00 - 18.00 Uhr	Ardelhütte

Leistungsgruppe	Mi.	18.00 - 19.30 Uhr	Ardelhütte
------------------------	-----	-------------------	------------

Dickhaut & Garcia GbR
Sanitär- und Heizungsinstallation R

Ihr Sanitär- und Heizungsfachmann in
Essen - Schönebeck

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

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



**Wir installieren
Ideen!**

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

	Fr.	18.00 - 20.00 Uhr	Ardelhütte/Am Hallo
Jedermänner	Mo.	20.00 - 21.45 Uhr	TH A.-Liebm.-Sch.
Jederfrauen	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		

Sportabzeichen

Training und Abnahme 2016 (je freitags ab 18.00 Uhr Sportanlage Ardelhütte): 10.06./24.06./26.08./02.09./23.09. und 07.10.2016

Kontakt: Klaus Diekmann, Tel.: 689092

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.	17.00 - 18.00 Uhr	TH Schloßschule
	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.	17.00 - 18.00 Uhr	TH Traug.-Weise-Sch.
	Mi.	15.30 - 16.30 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.	17.00 - 18.00 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.	20.00 - 21.30 Uhr	Pfarrh. St. Antonius
Abteilungsleitung:	Bruno Nierfeld	Tel.: 673480	

Tischtennis

Kinder (ab 8)	Mi.	18.00 - 19.30 Uhr	TH Eichendorffschule
	Fr.	18.00 - 19.30 Uhr	TH Eichendorffschule
Erwachsene	Di.	18.00 - 22.00 Uhr	TH Eichendorffschule
	Mi.	19.30 - 22.00 Uhr	TH Eichendorffschule
	Fr.	19.30 - 22.00 Uhr	TH Eichendorffschule
Hobbygruppe	Mi.	19.30 - 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 Traug.-Weise-Sch.
	Di.	17.00 - 18.00 Uhr	TH Eichendorffschule
	Mi.	14.30 - 15.30 Uhr	TH Schloßschule
	Mi.	16.00 - 17.00 Uhr	TH Eichendorffschule
	Mi.	17.00 - 18.00 Uhr	TH A.-Liebmann-Sch.
	Do.	18.00 - 19.00 Uhr	TH Traug.-Weise-Sch.
	Di.	16.00 - 17.00 Uhr	TH Traug.-Weise-Sch.
6-10 Jahre	Di.	16.00 - 17.00 Uhr	TH Eichendorffschule
	Mi.	15.00 - 16.00 Uhr	TH Eichendorffschule
	Fr.	15.30 - 16.30 Uhr	TH Traug.-Weise-Sch.
Parcours/Teamspiele	Fr.	17.00 - 18.00 Uhr	TH Eichendorffschule
Abteilungsleitung:	Anja Rech, Tel.: 675959 (Büro SGS)		

Volleyball

1. Mannschaft	Fr.	20.00 - 21.45 Uhr	TH Traug.-Weise-Sch.
3. Mannschaft	Du.	18.00 - 20.00 Uhr	Walter-Pleitgen-Sch.
Jugendmannschaft	Mi.	19.00 - 20.30 Uhr	TH T.-Weise-Sch.
Abteilungsleitung:	Martin Ebben, Tel.: 0172-2501475		
1. Jugendmannschaft:	Barbara Hüttemann, Tel.: 0208-73542		

Walking/Jogging

Die Teilnahme ist für Vereinsmitglieder und Kursteilnehmer kostenlos.
Frauen/Männer Mo. + Do. 09.00-10.00 Uhr Sporta. Ardelhütte
Anmeldung/Info: Geschäftsstelle SGS, Tel.: 675959

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.



Sommerferien Programm 2016

Ferienwoche 1 und 2

Kids in Action (6-10 Jahre) Mo-Mi 15.-17.08. jeweils 9.00-15.00 Uhr			79,-
Wirbelsäulengymnastik			
F1a Montag 09.00-10.00 Uhr	11.07./18.07.		8,-
Step-Aerobic			
F2a Montag 10.00-11.00 Uhr	11.07./18.07.		8,-
Dance-Aerobic			
F3a Mittwoch 18.00-19.00 Uhr	13.07./20.07.		8,-
Bauch-Oberschenkel-Po			
F4a Mittwoch 19.00-20.00 Uhr	13.07./20.07.		8,-
Hormon-Yoga Workshop			
F5a Mittwoch 18.00-21.00 Uhr	13.07.		25,-

Ferienwoche 5 und 6

Wirbelsäulengymnastik			
F6b Dienstag 17.00-18.00 Uhr	09.08./16.08.		8,-
Dance-Aerobic			
F7b Dienstag 18.00-19.00 Uhr	09.08./16.08.		8,-
Bauch-Oberschenkel-Po			
F8b Freitag 09.00-10.00 Uhr	12.08./19.08.		8,-
Wirbelsäulengymnastik			
F9b Freitag 10.00-11.00 Uhr	12.08./19.08.		8,-
Yoga			
F10b Montag 17.30-19.00 Uhr	08.08./15.08.		12,-
F11b Dienstag 10.00-11.30 Uhr	09.08./16.08.		12,-
Yoga gegen Stress Workshop			
F12b Mittwoch 18.00-21.00 Uhr	10.08.		25,-
Yin Yoga Workshop			
F13b Mittwoch 18.00-21.00 Uhr	17.08.		25,-

Anmeldung unter:
www.sg-schoenebeck.de oder im Sport- und Gesundheitszentrum

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



Saison 2010/2011

h. R. v. L.: Stephanie Goddard, Marlene Kowalik, Philine von Bergen, Elena Hauer, Kyra Malinowski, Ilka Pedersen, Nadine Kraus, Sarah Freutel, Ina Mester
m. R. v. L.: Detlef Loeschin, Dr. Axel Schaefer, Markus Högner, Jan Szczepanski, Kirsten Schlosser, Inga Jürgen, Michele Weissenhofer, Katarina Tarr, Jessica Bade, Caroline Hamann, Irini Ioannidou, Sabrina Dörpinghaus, Willi Wißing, Alexander Hienz, Detlef Drame
v. R. v. L.: Sofia Nati, Deniz Nadia Özer, Ana Cristina Oliveira Leite, Lisa Weiß, Jil Strüngmann, Stefanie Löhr, Ina Mester, Vanessa Martini, Melanie Hoffmann

1.	1. FFC Turbine Potsdam	67	: 17	58
2.	1. FFC Frankfurt	103	: 16	57
3.	FCR 2001 Duisburg	61	: 19	51
4.	Hamburger SV	42	: 42	3
5.	FC Bayern München	43	: 36	35
6.	SC 07 Bad Neuenahr	54	: 48	33
7.	VfL Wolfsburg	52	: 46	32
8.	Bayer 04 Leverkusen	32	: 67	21
9.	SG Essen-Schönebeck	27	: 50	20
10.	FF USV Jena	24	: 57	19
11.	1. FC Saarbrücken	20	: 72	14
12.	Herforder SV Bor. Friedenstal	25	: 80	5



h. R. v. L.: Kirsten Schlosser (Co-Trainer), Elena Hauer, Kyra Malinowski, Jacqueline Klases, Sarah Freutel, Dörpinghaus, Charline Hartmann
m. R. v. L.: Markus Högner (Trainer), Jan Szczepanski (Trainer), Katharina Leiding, Sabrina Bemmelen, Carole da Silva (Trainer), Beck, Isabelle Wolf, Caroline Hamann, Jessica Bade, Detlef Drame (Organisation), Willi Wißing (Manager)
v. R. v. L.: Linda Dallmann, Ana Cristina Oliveira Leite, Irini Ioannidou, Stefanie Löhr, Jil Strüngmann, Lisa Weiß, Ursula Holl, Ina Mester, Vanessa Martini, Melanie Hoffmann

Das waren tolle sechs Jahre mit Dir!



Saison 2013/2014

h. R. v. L.: Sven Kampmann (Physio-Praxis Handarbeit), Charline Hartmann, Lena Ostermeier, Christina Dierkes, Ana Cristina Oliveira Leite, Jacqueline Klases, Caroline Hamann, Sabrina Dörpinghaus, Sarah Freutel, Co-Trainerin Kirsten Schlosser,
m. R. v. L.: Trainer Markus Högner, Co-Trainer Jan Szczepanski, Natalia Mann, Geldona Morina, Isabelle Wolf, Sara Doorsoun, Katharina Leiding, Lea Schüller, Dominique Janssen, Organisator Detlef Drame, Dr. Axel Schäfer, Manager Willi Wißing
v. R. v. L.: Irini Ioannidou, Henrike Sahlmann, Madeline Gier, Anja Berger, Lisa Weiß, Kari Nördemann, Vanessa Martini, Ina Mester, Linda Dallmann

1.	VfL Wolfsburg	68	: 16	55
2.	1. FFC Frankfurt	80	: 15	53
3.	1. FFC Turbine Potsdam	64	: 20	49
4.	FC Bayern München	49	: 27	39
5.	FF USV Jena	36	: 32	31
6.	SGS Essen	37	: 42	27
7.	Bayer 04 Leverkusen	44	: 38	26
8.	SC Freiburg	39	: 42	25
9.	TSG 1899 Hoffenheim	39	: 61	23
10.	MSV Duisburg	27	: 45	22
11.	BV Cloppenburg	34	: 60	17
12.	VfL Sindelfingen	4	: 123	2



h. R. v. L.: Detlef Drame (Orga), Eveline Neuhaus (Physio-Praxis Handarbeit), Lena Ostermeier, Jacqueline Klases, Katharina Wißkirchen, Lara Masloch, Kirsten Schlosser (Co-Trainerin), Gero Sauer (Pr. Handarbeit)
m. R. v. L.: Willi Wißing (Manager), Markus Högner (Trainer), Bias (Fisnesstrainer), Madeline Gier, Margarita Gidion, Jan Szczepanski, Sara Doorsoun, Lea Schüller, Isabelle Wolf, Katharina Leiding, Dominique Janssen, Erskine Baker (Athletik-Trainer), Anja Berger (Torwarttrainer), Dr. med. Axel Schaefer (Mannschaftsarzt)
v. R. v. L.: Irini Ioannidou, Henrike Sahlmann, Charline Hartmann, Jil Strüngmann, Lisa Weiß, Kari Nördemann, Vanessa Martini, Lehmann, Linda Dallmann



1. 1. FFC Turbine Potsdam	71	63 : 10	56
2. VfL Wolfsburg		62 : 18	53
3. 1. FFC Frankfurt		58 : 17	46
4. FCR 2001 Duisburg		53 : 24	45
5. SG Essen-Schönebeck	30	28	31
6. FC Bayern München		29 : 38	28
7. SC 07 Bad Neuenahr		26 : 22	26
8. SC Freiburg		22 : 43	23
9. Hamburger SV		23 : 40	22
10. FF USV Jena		16 : 46	18
11. Bayer 04 Leverkusen		22 : 55	15
12. 1. FC Lokomotive Leipzig		16 : 79	13

Katarina
Sabrina

(Torwarttrainer),
Costa, Sharon
Detlef Drame

Ilini Ioannidou,
Ina Mester,



1. VfL Wolfsburg	71	16	53
2. 1. FFC Turbine Potsdam	70	16	49
3. 1. FFC Frankfurt	52	26	47
4. FC Bayern München	49	24	43
5. SC Freiburg	33	31	32
6. SGS Essen	26	30	30
7. SC 07 Bad Neuenahr	25	29	30
8. Bayer 04 Leverkusen	31	40	26
9. FCR 2001 Duisburg	37	47	24
10. FF USV Jena	24	47	22
11. VfL Sindelfingen	14	73	12
12. FSV Gütersloh 2009	19	72	7

h. R. v. L.: Linda Dallmann, Vanessa Martini, Jacqueline Klasen, Carole da Silva Costa, Sarah Freutel, Caroline Hamann, Sabrina Dörpinghaus, Charline Hartmann
m. R. v. L.: Willi Wißing (Manager), Markus Högner (Cheftrainer), Jan Szczepanski (Torwarttrainer), Kirsten Schlosser (Co-Trainerin), Geldona Morina, Isabelle Wolf, Sharon Beck, Katharina Leiding, Katarina Tarr, Erskine Baker (Fisnesstrainer), Florian Godde (Physiotherapeut) Dr. Axel Schaefer (Teamarzt)
v. R. v. L.: Ilini Ioannidou, Kyra Malinowski, Ana Cristina Oliveira Leite, Jil Strüngmann, Lisa Weiß, Stefanie Löhr, Madeline Gier, Ina Mester, Melanie Hoffmann. Es fehlt: Christina Dierkes

powered by

Die **SGS** und **KARSTADT sports** sagen – **DANKE Markus.**



1. FC Bayern München	56	7	56
2. VfL Wolfsburg	67	4	55
3. 1. FFC Frankfurt	74	19	53
4. 1. FFC Turbine Potsdam	52	24	48
5. SGS Essen	32	36	28
6. TSG 1899 Hoffenheim	29	40	26
7. SC Freiburg	34	62	23
8. FF USV Jena	25	40	20
9. Bayer 04 Leverkusen	23	42	20
10. SC Sand	27	43	19
11. MSV Duisburg	18	49	17
12. Herforder SV	18	89	5

Isabel
Sarah Freutel,
en,
rennhaus (Pysio-
trainer), Heiko
Janina Meißner,
Leiding,
Andreas Krüger
(Tzt)
Hartmann,
Martini, Ina



1. FC Bayern München	37	7	47
2. VfL Wolfsburg	48	16	41
3. 1. FFC Frankfurt	37	24	37
4. SC Sand	28	19	28
5. SC Freiburg	29	18	26
6. SGS Essen	31	35	26
7. 1. FFC Turbine Potsdam	32	21	24
8. FF USV Jena	22	37	22
9. TSG 1899 Hoffenheim	26	29	21
10. Bayer 04 Leverkusen	16	43	18
11. SV Werder Bremen	15	37	13
12. 1. FC Köln 14	13	48	6

h. R. v. L.: Willi Wißing (Manager), Kirsten Schlosser (Co-Trainerin), Madeline Gier, Lena Ostermeier, Janina Meißner, Margarita Gidion, Jacqueline Klasen, Isabel Hochstein, Kirsten Nesse, Erskine Baker (Athletik-Trainer), Detlef Drame (Organisation)
m. R. v. L.: Toni Frölich (Orthopädietechniker), Markus Högner (Trainer), Eveline Neuhaus (Physio), Sarah Freutel, Jana Feldkamp, Franziska Wenzel, Sara Doorsoun, Nina Brüggemann, Lea Schüller, Volker Messmann (Torwarttrainer), Heiko Bias (Fitness-Trainer), Dr. med. Axel Schaefer (Mannschaftsarzt)
v. R. v. L.: Ilini Ioannidou, Henrike Sahlmann, Charline Hartmann, Jil Strüngmann, Lisa Weiß, Lena Pauels, Vanessa Martini, Ina Lehmann, Linda Dallmann

Stand: 19.04.2016 / 19. Spieltag



Kursprogramm

24.08. bis 22.12.2016

Anmeldung: www.sg-schoenebeck.de

oder 0201/675959



Fitness

Aerobic-Step-BOP

14	Montag	20.00 - 21.15 Uhr	Michaela Brüning	70,- €
50	Mittwoch	18.00 - 19.00 Uhr	Claudia Gerig	64,- €
20	Mittwoch	19.00 - 20.00 Uhr	Regina Radtke	64,- €
61	Donnerstag	19.00 - 20.00 Uhr	Michaela Brüning	64,- €
62	Donnerstag	20.00 - 21.15 Uhr	Michaela Brüning	80,- €

Aqua Power

15	Samstag	14.00 - 14.45 Uhr	Katharina Kleine	75,- €
----	---------	-------------------	------------------	--------

Body-Fitness

19	Dienstag	18.00 - 19.00 Uhr	Anja Rech	56,- €
23	Mittwoch	20.00 - 21.00 Uhr	Tanja Marschan	64,- €

BOP-Mix

88	Freitag	09.00 - 10.00 Uhr	Eva Brozio	60,- €
----	---------	-------------------	------------	--------

Cross-Fitness

64	Dienstag	18.00 - 19.00 Uhr	Annika Weichold	56,- €
----	----------	-------------------	-----------------	--------

Fit mit Baby

04	Freitag	11.00 - 12.00 Uhr	Nicole Sommerfeld	60,- €
----	---------	-------------------	-------------------	--------

Fit forever

03	Freitag	08.45 - 10.00 Uhr	Margret Kemner	75,- €
----	---------	-------------------	----------------	--------

Fit forever 50+

75	Mittwoch	17.00 - 18.00 Uhr	Margret Kemner	64,- €
----	----------	-------------------	----------------	--------

Fit-Mix 50+ (2x wöchentlich)

	Dienstag 13.00 - 14.00 Uhr und Freitag 10.15 - 11.15 Uhr			
02	Dienstag + Freitag		Margret Kemner	116,- €

Fit werden - fit bleiben

11	Montag	08.45 - 10.00 Uhr	Margret Kemner	70,- €
17	Mittwoch	11.00 - 12.15 Uhr	Margret Kemner	80,- €
91	Mittwoch	20.00 - 21.00 Uhr	Uschi Szymiczek	64,- €

Funktionsgymnastik für Senioren (65+)

95	Dienstag	11.30 - 12.30 Uhr	Margret Kemner	56,- €
----	----------	-------------------	----------------	--------

Functional Circuit - outdoor **NEU**

10	Donnerstag	19.00 - 20.00 Uhr	Annika Weichold	80,- €
----	------------	-------------------	-----------------	--------

Kung Fu Si Fang Chuan (ab 17 Jahre)

35	Freitag	19.15 - 20.45 Uhr	Chris Yim	90,- €
----	---------	-------------------	-----------	--------

Tabata und Zirkeltraining **NEU**

22	Dienstag	19.00 - 20.00 Uhr	Anja Rech	56,- €
----	----------	-------------------	-----------	--------

Tabata-Mix **NEU**

25	Donnerstag	18.00-19.00 Uhr	Charlotte Rullich	64,- €
----	------------	-----------------	-------------------	--------

Wassergymnastik

66	Freitag	18.45 - 19.30 Uhr	Tom Schnittka	75,- €
67	Freitag	19.30 - 20.15 Uhr	Tom Schnittka	75,- €
43	Samstag	12.30 - 13.15 Uhr	Katharina Kleine	75,- €
44	Samstag	13.15 - 14.00 Uhr	Katharina Kleine	75,- €

Zumba®

89	Freitag	17.00 - 18.00 Uhr	Sania Farhat	75,- €
----	---------	-------------------	--------------	--------

Gesundheit & Entspannung

Asiatische Ausgleich- u. Rückengymnastik

32	Freitag	18.00 - 19.15 Uhr	Chris Yim	75,- €
----	---------	-------------------	-----------	--------

Beckenbodengymnastik

21	Donnerstag	14.00 - 15.00 Uhr	Tina Witte-Hungerbach	64,- €
----	------------	-------------------	-----------------------	--------

Feldenkrais (*für Fortgeschrittene)

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

Osteoporose-Gymnastik

06	Montag	11.00 - 12.15 Uhr	Margret Kemner	70,- €
01	Mittwoch	10.00 - 11.00 Uhr	Margret Kemner	64,- €

Pilates (*für Fortgeschrittene)

78	Mittwoch	17.00 - 18.00 Uhr	Susanne Schumacher	64,- €
79	Mittwoch	18.00 - 19.00 Uhr	Susanne Schumacher	64,- €
28*	Freitag	10.00 - 11.00 Uhr	Eva Brozio	60,- €

Qi Gong - Atemtechnik und Heilgymnastik

31	Freitag	13.45 - 15.00 Uhr	Chris Yim	75,- €
33	Freitag	15.00 - 16.15 Uhr	Chris Yim	75,- €

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 64,- €

Wirbelsäulengymnastik

07 Montag 17.00 - 18.00 Uhr Hartmut Bloch 56,- €

83 Montag 18.00 - 19.00 Uhr Miriam Krosch 56,- €

09 Montag 18.00 - 19.00 Uhr Hartmut Bloch 56,- €

45 Montag 19.00 - 20.00 Uhr Miriam Krosch 56,- €

52 Dienstag 19.00 - 20.00 Uhr Brigitte Hartwig 56,- €

53 Dienstag 20.00 - 21.00 Uhr Brigitte Hartwig 56,- €

16 Donnerstag 09.00 - 10.00 Uhr Iris Gallina 64,- €

18 Donnerstag 18.00 - 19.00 Uhr Angelika Mertel 64,- €

Wirbelsäulengymnastik für Senioren

05 Montag 10.00 - 11.00 Uhr Doris Lünig 56,- €

12 Montag 10.00 - 11.00 Uhr Margret Kemner 56,- €

47 Dienstag 10.00 - 11.00 Uhr Angelika Mertel 56,- €

48 Dienstag 11.00 - 12.00 Uhr Angelika Mertel 56,- €

Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule

08 Freitag 11.00 - 12.15 Uhr Chris Yim 75,- €

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

73 Montag 09.45 - 11.15 Uhr Damien Bandulet 84,- €

90* Montag 11.30 - 13.00 Uhr Damien Bandulet 84,- €

74* Montag 15.30 - 17.00 Uhr Sabine Herrmann 84,- €

55 Montag 17.30 - 19.00 Uhr Brigitte Becker 84,- €

54** Dienstag 10.00 - 11.30 Uhr Brigitte Becker 84,- €

57 Dienstag 18.15 - 19.45 Uhr Brigitte Becker 84,- €

58 Mittwoch 09.00 - 10.30 Uhr Damien Bandulet 96,- €

59 Mittwoch 10.45 - 12.15 Uhr Damien Bandulet 96,- €

77 Mittwoch 18.00 - 19.30 Uhr Stephan Schmid 96,- €

60** Mittwoch 19.30 - 21.00 Uhr Stephan Schmid 96,- €

87 Donnerstag 09.00 - 10.30 Uhr Elisabeth Klahold 96,- €

85 Donnerstag 16.30 - 18.00 Uhr Damien Bandulet 96,- €

84* Donnerstag 18.00 - 19.30 Uhr Damien Bandulet 96,- €

116 Mittwoch 14.00 - 15.00 Uhr Tina Witte-Hungerbach

118 Mittwoch 15.00 - 16.00 Uhr Tina Witte-Hungerbach

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

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

112 Freitag** 20.15 - 21.00 Uhr Tom Schnittka

Sport in der Krebsnachsorge

86 Dienstag 10.00-11.00 Uhr Margret Kemner

Kinder**Bewegungsanregungen (1-2 Jahre)**

96 Dienstag 15.00 - 16.00 Uhr Uschi Szymiczek 56,- €

97 Dienstag 16.00 - 17.00 Uhr Uschi Szymiczek 56,- €

99 Dienstag 17.00 - 18.00 Uhr Uschi Szymiczek 56,- €

65 Mittwoch 09.00 - 10.00 Uhr Uschi Szymiczek 64,- €

37 Mittwoch 10.00 - 11.00 Uhr Uschi Szymiczek 64,- €

27 Donnerstag 09.00 - 10.00 Uhr Bernhild Aßmann 64,- €

24 Donnerstag 10.00 - 11.00 Uhr Bernhild Aßmann 64,- €

81 Donnerstag 15.00 - 16.00 Uhr Uschi Szymiczek 64,- €

82 Donnerstag 16.00 - 17.00 Uhr Uschi Szymiczek 64,- €

Dance Kids (4-5 Jahre)

93 Montag 15.00 - 16.00 Uhr Sandra Wendel 56,- €

94 Montag 16.00 - 17.00 Uhr Sandra Wendel 56,- €

Kung Fu Si Fang Chuan (ab 10 Jahre)

34 Freitag 16.30 - 18.00 Uhr Chris Yim 90,- €

Kurse im Wasser (Traugott-Weise-Schule, Wüstenhöferstr. 175)**Anfängerschwimmen (5-7 Jahre)**

40 Samstag 09.30 - 10.15 Uhr Katharina Kleine 75,- €

41 Samstag 10.15 - 11.00 Uhr Katharina Kleine 75,- €

42 Samstag 11.00 - 11.45 Uhr Katharina Kleine 75,- €

38 Samstag 11.45 - 12.30 Uhr Katharina Kleine 75,- €

Wassergewöhnung Eltern/Kind (2-3 Jahre)

69 Freitag 15.00 - 15.30 Uhr Christine Breitkopf 68,- €

70 Freitag 15.30 - 16.00 Uhr Christine Breitkopf 68,- €

Wasserbewältigung Eltern/Kind (4-5 Jahre)

71 Freitag 16.00 - 16.30 Uhr Christine Breitkopf 68,- €

72 Freitag 16.30 - 17.00 Uhr Christine Breitkopf 68,- €

Rehasport

(Teilnahme mit Verordnung vom Arzt) *(Dürerschule, Wallstr.2),

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 Rita Kisseler

108 Dienstag* 18.30 - 19.30 Uhr Rita Kisseler

110 Dienstag* 19.30 - 20.30 Uhr Rita Kisseler

109 Mittwoch 09.00 - 10.00 Uhr Iris Gallina

120 Mittwoch 13.00 - 14.00 Uhr Tina Witte Hungerbach

Kursbeschreibungen und weitere Informationen unter www.sg-schoenebeck.de


Auch im Sitzen laufend bewegen

KREUZFIDEL
Ergonomie & Design

Girardetstraße 2 - 38
Eingang Rüttscheider Straße
45131 Essen
www.kreuzfidel.de



Gesichter des Ehrenamtes

Heute: Werner Kraft

„Auf vielen Plätzen unterwegs, aber nur an der Ardelhütte zu Hause“.

Sein sportlicher Werdegang ist ein Streifzug über die Plätze des Bezirks, doch seine sportliche Heimat hat er schon früh in Schönebeck gefunden.

Aufgewachsen im Essen-Altendorf der Nachkriegszeit, führten die ersten Stationen den gelernten Brückenbauer und späteren Polizisten über Schwarz-Weiß Bochold und den PSV zu Grün-Weiß Schönebeck, dem Vorgängerverein der heutigen SGS.

Nach Heirat und Umzug in die unmittelbare Nähe der Ardelhütte war damit auch sein weiteres sportliches Schicksal räumlich besiegelt. Noch während seiner Zeit als Ak-

tiver erwarb Werner Kraft 1973 die Trainer B-Lizenz, die ihn im weiteren Verlauf seiner Trainerkarriere auch immer wieder zu anderen Vereinen im Essener Nordwesten führen sollte. Doch seine sportliche Heimat blieb immer Schönebeck, in die er dann letztmalig 1996 als Trainer der 1. Mannschaft zurückkehrte, um nach dem Zusammenschluss der SGS im Jahre 2000 Mitglied des Vorstandes zu werden, dem er bis heute weiterhin angehört.

Auch außerhalb seiner Aufgaben als Vorstandsmitglied ist Werner Kraft aus dem Fußballbetrieb der SGS nicht mehr wegzudenken und somit eines unserer bekanntesten Gesichter des Ehrenamtes.

„Interview“

Anja: In den 60-er und 70-er Jahren hatte Essen eine blühende Fußballlandschaft. Aus welchem Grund entscheidet sich ein junger Werner Kraft für unseren Verein?

Werner: Die damals noch recht junge Abteilung unseres Vereins, der zu dieser Zeit noch SC Grün-Weiß Schönebeck hieß, strebte nach Höherem. Und da zur gleichen Zeit auch einige Freunde und frühere Mitspieler nach Schönebeck wechselten, lag es für mich auf der Hand.

Anja: Unsere Rubrik heißt „Gesichter des Ehrenamtes“. Warum wurde aus dem aktiven Sportler eines unserer heutigen „Gesichter“?

Werner: Aktiver Fußballer in unserer 1. Seniorenmannschaft war ich bis 1976. Ich hatte drei Jahre zuvor bereits an der Sportschule Duisburg die Trainer B-Lizenz erworben und seitdem auch schon A-Jugendmannschaften trainiert.

Ab 1976 übernahm ich dann unsere 1. Herren, bei denen ich in der ersten Zeit auch als Spieler ausgeholfen habe. Man kann sagen, dass es ein fließender Übergang war.

Anja: Viele Sportler möchten auch nach ihrer aktiven Zeit ihrem Sport verbunden bleiben, doch bei nicht allen mündet dies auch in ein ehrenamtliches Engagement. Warum ist es bei dir gerade nicht so verlaufen?

Werner: Ich kann mit Überzeugung sagen, dass unser Verein mir viel gegeben hat. Ich blicke sowohl als Trainer als auch als Spieler auf viele schöne Zeiten zurück, aus denen über die Jahre bis heute Freundschaften entstanden sind. Selbst meine Frau hat heute immer noch recht engen Kontakt zu vielen Spielerfrauen aus damaliger Zeit und



Steckbrief:

Werner Kraft

Geburtstag: 11.12.1946 (Essen)

Ehefrau: Bärbel

Verheiratet: Seit 1967

Sohn: Marcel-René

Lehre: Brückenbauer

Beruf: Polizeibeamter

Pension: Seit 31.12.2006

Sportlicher Werdegang:

Ab 1955 DJK SW Bochold

Ab 1966 Polizei SV

Ab 1971 SC Grün-Weiß Schönebeck

Ab 1980 Verschiedene Einsätze in den A-Herren

auch mein Sohn Marcel hat durchgehend in unserem Verein Fußball gespielt und ist bis heute Mitglied. Aus dieser Verbundenheit zum Verein entstand der Wunsch, auch etwas dieser positiven Erfahrungen zurückzugeben. Und wie sollte man dies besser machen können als durch ehrenamtliche Betätigung.

Anja: Wie sieht ehrenamtliche Betätigung in deinem Fall konkret aus?

Werner: Neben meiner offiziellen Tätigkeit als 3. Vorsitzender, denke ich, dass ich unseren Verein am besten durch mein Wissen und meine Hilfsbereitschaft unterstützen kann. Ich bringe mich immer dann ein, wenn ich gebraucht werde. Ganz gleich, ob etwas organisiert werden muss oder je-

mand im Bierwagen zum Zapfen fehlt.

Anja: Nun ist ehrenamtliches Engagement nicht nur eine, wie das Wort schon sagt, ehrenhafte Aufgabe, sondern neben Familie und Beruf kann es auch zeitintensiv sein. Wie hast du das wahrgenommen?

Werner: Wieviel Zeit genau ich für das Ehrenamt einbringe, kann und möchte ich nicht beziffern. Wenn es nötig ist, bin ich da und helfe. Meine Frau hat schon früh noch zu aktiven Zeiten aus der Not eine Tugend gemacht und sich sonntags mit anderen Spielerfrauen getrof-

noch an den Aufgaben im Verein und glaubst du, dass der Einsatz von deinem Umfeld auch wertgeschätzt wird?

Werner: Nach wie vor bereitet es mir große Freude mit Menschen und auch „am Menschen“ zu arbeiten. Ein Grund dafür ist, dass ich überzeugt bin, dass mein Einsatz für den Verein auch zu großen Teilen vom Umfeld wertgeschätzt wird. Dies glaube ich, bei meinen Gesprächen und letztendlich auch bei den Vorstandswahlen immer wieder festgestellt zu haben.

Anja: Rückblickend auf viele Jahre in unserem Verein: Was sind die Ereignisse, die dir in besonderer Erinnerung geblieben sind?

Werner: Da gab es viele schöne Erlebnisse während meiner Zeit im Verein. Gerne erinnere ich mich an Karnevals-umzüge in Kupferdreh mit den kostümierten Spielerfrauen und den Spielern und Trainern am Straßenrand und natürlich auch an unsere diversen Aufstiegsfeiern, die wir, wie auch unser damaliges 10-jähriges Jubiläum, in einem großen Festzelt an der Antoniusstraße gefeiert haben. Ein Highlight waren immer die Freundschaftsbesuche der belgischen Fußballmannschaft aus Lichterfelde und unsere Gegenbesuchen. Natürlich nicht zu vergessen sind unsere vielen stimmungsvollen Weihnachtsfeiern und Festlichkeiten in den Vereinslokalen Pannenbäcker und Laola. Aus diesem Grund freue ich mich auch auf viele weitere schöne Jahre bei der SGS und möchte auf diesem Wege allen Mannschaften und Mitgliedern viel Erfolg und Gesundheit wünschen.

fen. Während wir auf dem Platz standen, haben die Frauen in der Schönebecker Schweiz kegegelt. Wie gesagt, durch das Vereinsleben sind Freundschaften entstanden, die bis heute anhalten.

Anja: Wenn man dir zuhört, merkt man, dass dein Engagement für den Verein und das Ehrenamt ungebrochen ist. Was begeistert dich nach so vielen Jahren im Sport

Dem bleibt auch von meiner Seite nicht viel hinzuzufügen. Außer dir, lieber Werner, für das Gespräch zu danken, verbunden mit dem Wunsch, dass du unserem Verein noch recht lange erhalten bleibst. -Anja Rech-



Trainertätigkeiten:

09.03.1973	B-Lizenz Fußball
1973/1974	Polizei SV A-Junioren Niederrheinliga
1974/1976	SC Grün-Weiß Schönebeck A-Junioren
1976/1979	SC Grün-Weiß Schönebeck 1. Mannschaft
1979/1980	Juspo Essen-West 1. Mannschaft
1980/1985	Adler Frintrop 1. Mannschaft
1985/1991	SC Grün-Weiß Schönebeck
1991/1993	Adler Frintrop 1. Mannschaft
1993/1996	Günes Spor Essen 1. Mannschaft
1996/2000	SC Grün-Weiß Schönebeck/
ab 2000	SG Essen-Schönebeck 1968 e.V.

**Sport ist uns wichtig.
Unserer Krankenkasse auch?**



**Jetzt
wechseln!**

Bewusst zu leben lohnt sich. Sichern Sie sich Ihren persönlichen Vorteil mit IKK Bonus und Gesundheitskonto.

Weitere Informationen unter unserer kostenlosen IKK-Servicehotline: 0800 455 1111. Oder auf www.ikk-classic.de

IKKclassic

**Werden Sie Werbepartner
bei der SGS.
Sprechen Sie uns an!
Telefon 675959 oder
per mail an
mail@sg-schoenebeck.de**

Welcher
Sonnenbrillen-Typ
sind Sie?
**Jetzt Termin
vereinbaren!**

Optithek

Meisterbetrieb Unthan-Langen

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

ZEISS Drive – Wenn Autofahren bei Sonne das pure Vergnügen ist.



Immer die richtigen Begleiter bei Sonnenschein

ZEISS Outdoor Brillengläser

POLARISIERENDER SONNENSCHUTZ FÜR MEHR SICHERHEIT

- Polarisierende Brillengläser reduzieren störende Reflexionen auf der Straße.
- Optimierter Blend-Schutz inklusive.



TRENDIGE VERSPIEGELUNGEN

- Toller Spiegeleffekt für Ihre Sonnenbrille.
- Optimale Sicht, da rückseitig entspiegelt.
- Große Farbauswahl



Bei uns finden Sie Ihre Sonnenbrille für 2016

Ab sofort können Sie die aktuellen Kollektionen unserer Top-Marken bei uns im Geschäft bestaunen und probetragen. Testen Sie nach Herzenslust und erleben Sie die Demonstration des ZEISS SkyPol® Effektes mit eigenen Augen.

100% solarer
UV-Schutz



Schönebeck holt 6er- und 3er-Kreispokal

Erfolgreichste Tischtennis-Saison aller Zeiten

Die Tischtennis-Abteilung der SG Schönebeck besteht seit nunmehr 48 Jahren, aber eine so erfolgreiche Spielzeit wie die Saison 2015/16 gab es noch nie.

Mit einem 9:4 in einem überragenden Finale erkämpft sich die SGS den Titel im Essener Kreispokal. Nach über drei Stunden Spielzeit war das Historische geschafft. Das Schönebecker Team gewinnt zum ersten Mal in der Vereinsgeschichte den 6er-Kreispokal. In dem mit rund 120 Zuschauern proppevollen Sportzentrum Ruhr sah es nach den Doppeln noch gar nicht nach dem Titelgewinn aus.

Die Gastgeber und Titelverteidiger von Franz-Sales-Haus spielten gepusht von der Kulisse überragende Doppel und führten schnell 3:0. Doch dann schlug die Stunde der SGS. Zunächst konnte Kevin Kors gegen den Top-Spieler von FSH Tobias Papias nach einem grandiosen Spiel auf 1:3 verkürzen. Anschließend war die Schönebecker Nr. 1 am Zug: Alex Hunger siegte in gewohnter Manier 3:1. Das nächste Spiel war das knappste des gesamten Abends. Christian „Kusi“ Kusenberg unterlag nach hartem Kampf unglücklich 12:14 im fünften Satz. Zwischenstand: 2:4. Das sollte aber der letzte Punkt für die Gastgeber gewesen sein. Martin Knöpfel war nun an der Reihe. Im Anschluss daran konnten Martin Knöpfel, Christoph Wiedemeier und Thomas Krause ihre Einzel gewinnen und somit das Spiel drehen. Schönebeck führte nach 0:3 Rückstand nun mit 5:4.

Danach war das obere Paarkreuz wieder an der Reihe. Sowohl Alex Hunger als auch Kevin Kors konnten auch ihr zweites Einzel in hochklassigen Matches mit vielen sehenswerten Ballwechseln erfolgreich gestalten.



Das erfolgreiche Kreispokalteam von l. nach r.: Christoph Wiedemeier, Alexander Hunger, Christian Kusenberg, Martin Knöpfel, Kevin Kors. Vorne: Thomas Krause.

Die Gegenwehr von Franz-Sales-Haus schien gebrochen. Nachdem Martin Knöpfel mit einer bärenstarken Leistung den 8. Punkt markierte, sorgte Christian Kusenberg mit seinem schier unermüdlichen Kampfgeist für die Entscheidung. In drei Sätzen und damit dem eindeutigsten Einzel des Abends konnte Kusi seinen Punktverlust aus dem ersten Spiel wettmachen. Und dann war es geschafft: Die SG Schönebeck verewigt sich auf der Ehrentafel der Kreispokalsieger des Tischtennis-Kreises Essen.

Doch damit nicht genug: Noch ein weiteres historisches Highlight gab es. Die drei Neuzugänge Kevin Kors, Alex Hunger und Christian Kusenberg gewannen den sogenannten „3er-Pokal“ auf Kreisebene. Gegner im Finale waren die eigenen Mannschaftskollegen. Das Finale lautete somit Schönebeck 1 gegen Schönebeck 2. Dass 2 Teams aus einem Verein das Finale bestreiten, hat es in der Historie in Essen noch nie gegeben. In der darauf folgenden Kon-

kurrenz auf Bezirksebene war dann für die SGS im Halbfinale Endstation. Gegen den favorisierten Wuppertaler SV gab es eine 1:4 Niederlage.

Nähere Infos sowie aktuelle Berichte und Fotos der Meisterschaftsspiele kann man sich auf der Homepage unter <http://www.schoenebeck-tt.de/> ansehen.

TT-Herren kämpfen mit allen Mannschaften um den Aufstieg

In der Meisterschaft ist es aktuell noch möglich, dass alle 4 Herrenmannschaften den Aufstieg in die nächst höhere Spielklasse schaffen.

SP: NeyIhr **Service-Partner****Alte**-FachhändlerSeit über
35 Jahren
in Borbeck

TV-Reparaturen aller Fabrikate

SAT-Montage • Liefer-Service

Neu: 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**VOLL IM EINSATZ**

AUF DEM PLATZ UND IN DER WERKSTATT

**BERGMANN**

KarosserieTechnik

Frintroper Straße 33-35 · 45355 Essen

www.bergmann-karosserietechnik.deMit 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 • GutachtenBei mir erhalten Sie ein maßgeschneidertes
Immobilienpaket für dieImmobilienvermittlung
Wohnungseigentums- / Mietverwaltung
WertermittlungKirsten Migge • 0201- 46 92 04 15 • www.mig-nrw.de

Die 1. Mannschaft ist ihrer Favoritenrolle gerecht geworden, unaufhaltsam durch die Kreisliga marschiert und mit 32:0 Punkten als Tabellenführer direkt in die Bezirksklasse aufgestiegen. Noch deutlicher zeigt sich die Dominanz bei den Einzelbilanzen. Keiner aus dem Stammsextett hat in der Rückrunde auch nur ein Einzel von insgesamt 50 Matches verloren.

Die Zweitvertretung musste seit dem 2. Spieltag der Rückrunde ohne ihren Spitzenspieler Frank Gerig auskommen, der sich beim Spiel gegen Essener SG 99/06 III schwer verletzte und frühestens zur neuen Saison wieder an der Platte stehen kann. Deswegen ist es umso bemerkenswerter, dass das Team Platz 3 in der 1. Kreisklasse erreicht hat und nun durch Relegation die Chance auf den Aufstieg in die Kreisliga gewahrt hat.

Ähnlich überzeugend wie die 1. Mannschaft ist die 3. Herren in der 2. Kreisklasse ungeschlagen mit 35:1 Punkten



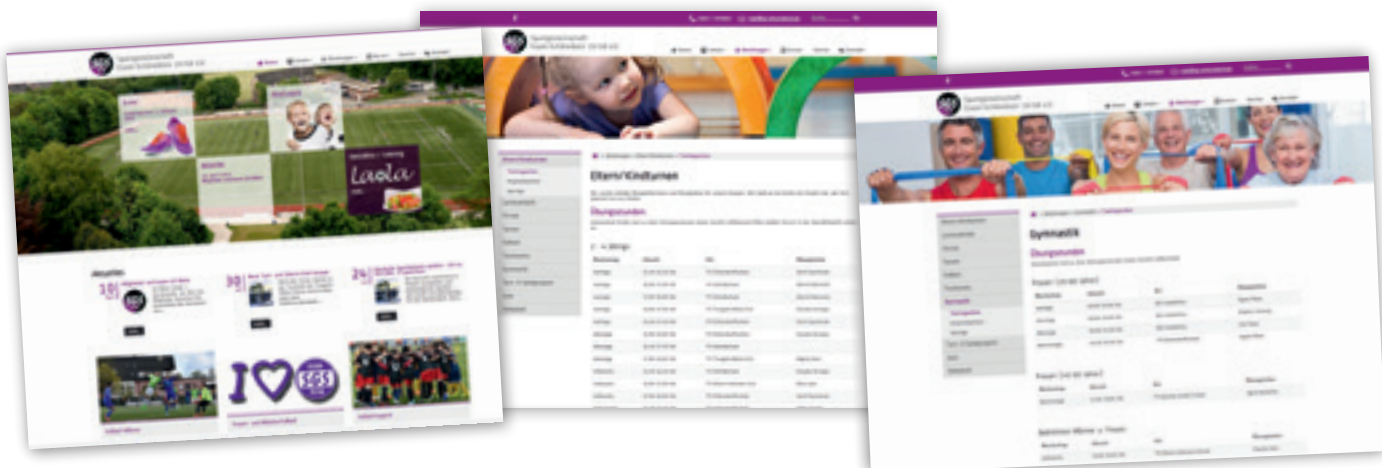
Christian Kusenberg
bei voller Konzentration

Meister geworden und damit ebenfalls aufgestiegen. Das Team besteht aus Jörg Reimus, Julian Oing, Christoph Pieper, Bernd in der Weide, Thomas Grunert, Torben Lander sowie Horst Gensty.

Das letzte Meisterschaftsspiel der Saison steht für die 4. Mannschaft noch aus. Unabhängig davon, wie dieses Spiel bei MTG Horst VII ausgehen wird, belegt die SGS einen Relegationsplatz und spielt weiterhin um den Aufstieg in die 2. Kreisklasse. Der direkte Aufstieg ist rechnerisch nicht mehr möglich.

Auch um den Nachwuchs müssen sich die Schönebecker nicht sorgen. Niels Mattern, Erik Feldhordt, Philipp Maasch, Jan Henning und Justin Laudan haben sich in den letzten Monaten stark weiterentwickelt. Den Sprung von den B-Schülern in die Schüler 1. Kreisklasse A haben sie bravourös gemeistert. Mit 22:10 Punkten erreichten die Jungs hinter TTC Werden 48 einen ausgezeichneten 2. Tabellenplatz.

Ab sofort Online – Die neue SGS Website – www.sgs-schoenebeck.de



**HISTORISCHE GÄRTNEREI
HOLTWIESCHE**

Moderne Floristik
Topfpflanzen und Dekorationsartikel
Gartenpflanzen

Schnittblumen
Gartenpflege
Gartenbau
Grabpflege und Grabgestaltung
Baumfällarbeiten

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Michael Holtwiesche und Mitarbeiter

Frintroper Straße 59 · 45355 Essen · Tel. 0201 / 4 38 53 96 · Fax 0201 / 4 38 53 96

VPV
Der Vorsorgeberater seit 1827

Vorsorge, die naheliegt:
Als Ihr Ansprechpartner der VPV kenne ich optimale Lösungen für Ihre Vorsorge und bin ganz in Ihrer Nähe. Rufen Sie mich einfach an!

Karin Herborn
Versicherungsfachfrau (IHK)
Schönebecker Straße 72
45359 Essen
Tel.: 02 01 / 49 55 03 89
Karin.Herborn@vpv.de

Mit der richtigen Vorsorge können Sie auch im Alter noch Vollgas geben!




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

In guten Händen. LVM



Unsere Werbepartner
in Ihrer Nähe.



Sehkomfort
auf den Punkt gebracht ...

DIZON
FASHION

Ricarda Bergmann
Brausewindhang 64
45359 Essen
T: 0201.685 86 34
WWW.DIZON.DE

DI-FR: 11-18.30 UHR



Impressum

Sportgemeinschaft Essen-Schönebeck 19/68 e.V.
Redaktion: Annika Weichold/Anja Rech/Hartmut Bloch
Mediengestaltung: Klaus in der Wiesche
Druck: Wigge medientechnik und Druck, Mülheim/Ruhr
Foto: Seite 6, 7, 9, 12 fotolia, © 2016 SGS
Auflage: 13.000

Das nächste Sportlicht erscheint zum 01.12.2016

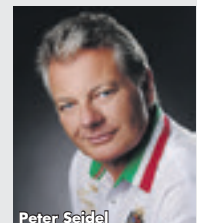



Kompetent für
Design & Qualität



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

Fitclub stellt sich neu auf

In Sachen Mitglieder-Betreuung wartet der Fitclub mit einigen Neuerungen auf. Ein Computerprogramm und ein Check-In System machen es möglich, dass sowohl Trainingspläne als auch Testverfahren einer Generalüberholung unterzogen werden konnten und nun in einem neuen Design und für die Mitglieder deutlich ansprechender dokumentiert werden können. Jedes Mitglied bekommt seinen eigenen individuell bebilderten Trainingsplan, der genau die Übungen in Bild und Text aufzeigt, die je nach Zielsetzung und unter Berücksichtigung körperlicher Beschwerden durchgeführt werden sollen.

Jedes Mitglied wird mit einer Mitgliedskarte ausgestattet, mit der vor jedem Trainingsbeginn eingechekkt wird.

Die Trainer können dann die Mitgliederakte einsehen, sind so z.B. über neu eingeführte Geräte, die letzten Testergebnisse oder Änderungen des Gesundheitszustands informiert und können die Mitglieder beim Training so besser beraten.

Die Fitness-Checks, die jeweils zu Beginn des Trainings durchgeführt und nach frühestens 6 Monaten wiederholt werden, haben auch ein neues Gewand bekommen. Das Back-Check Gerät zur Kraftmessung ist einem MobeeFit Gerät zur Messung der Beweglichkeit gewichen. Zusammen mit einer gerätunabhängigen Kraftmessung sind so zwei Analysetools hinzugekommen, die vor allem bei orthopädischen Problemen wie z.B. Rückenschmerzen Aufschluss über mögliche Ursachen geben können.

Des Weiteren wird der Erstcheck nun ziel- bzw. beschwerdeabhängig durchgeführt, sodass sich der Test für beschwerdefreie Fitnesssportler von dem rückenschmerzgeplagter Bluthochdruckpatienten unterscheidet. Durch umfangreichere Messungen können



so die Trainingsfortschritte besser nachgehalten und die Trainingspläne entsprechend angepasst werden.

Das beliebte EuroFitnessProfil, das jährlich im Rahmen des Frühjahrs-Checks freiwillig durchgeführt werden konnte, musste softwarebedingt abgeschafft werden. Es wird aber nun durch einen adäquaten Test ersetzt, der ebenfalls die Komponenten Kraft, Ausdauer, Körperfettanteil, Beweglichkeit

und Koordination abdeckt und so Trainingsfortschritte oder Veränderungen der Physis misst, die dann mit einem neuen Trainingsplan aufgegriffen und fortan „bearbeitet“ werden können.

Lediglich auf den Gesamtscore, den Punktwert, den das EuroFitnessProfil nach Durchlaufen aller Testbausteine angezeigt hat, werden testwillige Mitglieder nun verzichten müssen.

Neuaufnahmen nach
Terminvereinbarung im
Juni, September,
Dezember, März
Telefon: 8659082



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

SGS Athleten starten mit 37 Medaillen in die Saison

Bereits bei den Kreishallenmeisterschaften in der Düsseldorfer Leichtathletikhalle konnten die SGS Athleten überzeugen und ihre Vielseitigkeit unter Beweis stellen. 24 Platzierungen auf dem Siegerpodest in allen Disziplinbereichen bei den Kindern und Jugendlichen sorgten für einen gelungenen Saisoneinstieg. Als erfolgreichster Teilnehmer präsentierte sich Timon Streit: Erst kurz zuvor wurde er auf dem Kreisjugendtag der Essener Leichtathleten für seine guten Leistungen aus der vorigen Saison geehrt, beim Düsseldorfer Hallenwettkampf konnte er dann 7 Gold- und 1 Silbermedaille gewinnen.

Weitere Medaillen konnten Jarne Willrich, Nico Kallenberg, Tim Büttgen, Tidjane Sow, und Lara Epping erringen.

Besonders erfreulich war das Abschneiden der Sprintstaffeln: Die weibliche U18 konnte den Vizekreismeistertitel erringen, die weibliche U16 wurde dritte.



von l.nach r.
Lara, Emely, Jana
und Babette



Bestleistungen waren das Ergebnis eines guten Wintertrainings. Herausragend hierbei waren der Sieg im Ku-

gelstoßen von Lara Epping (9,69m) und ihr zweiter Platz im Speerwurf (27,92m), sowie das Comeback von Alexis Slabosz, die die Kugel 11,25m fliegen ließ und den Diskuswurf mit 33,83m gewann. Weitere Platzierungen errangen Jarne Willrich, Benedikt Spies, Marc Schmitt, Katharina Goschnick, Malin Willrich und Melissa Jansen.

Einen ebenso starken Start in die Freiluftsaison schafften die Schönebecker Werfer: 13 Medaillen beim Essener Werfertag und eine Reihe persönlicher

Sportabzeichentermine 2016

Monat	Tag	Uhrzeit	Ort
Juni	10.06 und 24.06	18.00 Uhr	BSA Ardelhütte
August	26.08.	18.00 Uhr	BSA Ardelhütte
September	02.09. und 23.09.	18.00 Uhr	BSA Ardelhütte
Oktober	07.10.	18.00 Uhr	BSA Ardelhütte



Neue Gesichter bei der SGS

Neue Kursleiterin
Sabine Herrmann
Yoga-Fitnesstrainerin
Yoga für Fortgeschrittene



Neue Kursleiterin
Elisabeth Klahold
Yoga-Lehrerin
Yoga für Anfänger



Neue Kursleiterin
Nicole Sommerfeld
Diplom-Fitnessökonomin
Fit mit Baby, Parcours/Team-
spiele und Spielgruppe





vollmergruppe
dienstleistung

security parking cleaning services



GENAU MEIN DIENSTLEISTER

Das Leistungsspektrum eines Konzerns und die persönliche Betreuung eines Familienunternehmens.

Alle Leistungen aus einer Hand – für mich das perfekte Angebot. Die Profis der Vollmergruppe schützen, bewahren und sichern meine Werte.

Sie sorgen für Ordnung und Sauberkeit, betreiben mein Parkflächenmanagement und helfen mir, personelle Engpässe zu überbrücken.

Dienstleistung ist für mich persönliche Betreuung, Transparenz, Leistung und partnerschaftliche Zusammenarbeit.

Die Vollmergruppe – genau mein Dienstleister!

[24/7] 0208 588 577
Offen für Ihre Aufgaben

Neckarstraße 22-24 · 45478 Mülheim an der Ruhr · www.vollmergruppe.de

Mehr Ideen. Mehr Küche. Mehr Genuss.



Küchenstil-Beratungswochen

Jeder Mensch hat eigene Vorstellungen und seinen eigenen Stil. Wir finden für alles die Lösung. Wie wir Ihren persönlichen Küchenraum ideenreich gestalten, zeigen wir Ihnen gerne. Schauen Sie vorbei. **Wir freuen uns auf Sie.**

BALSTER

Lifestyle für Ihr Zuhause!

Marktstraße 57-59 · 45355 Essen-Borbeck · Telefon 0201 / 86 88 00 · www.balster-essen.de

Öffnungszeiten: Mo. – Fr.: 9:00 – 13:30 und 14:30 – 18:30 Uhr, Mittwochs bis 18:00 Uhr · Sa.: 10:00 – 14:00 Uhr und nach individueller Vereinbarung

Wassergewöhnung/ Wasserbewältigung

Nach ihrer Babypause übernimmt Christine Breitkopf wieder die Freitagskurse.
Wir bedanken uns bei Katharina Kleine für die gute Vertretung!

Neuer Yogakurs

Montag 11.30-13.00 Kursraum 3

Yoga für Fortgeschrittene mit Damien Bandulet

Kurs 90

Opel Family Cup

Am Samstag, den 4 Juni 2016,
findet auf unserer Anlage wieder
der OPEL Family Cup statt.



Anmeldung über <http://www.sg-schoenebeck.de>

<http://sgs-essen-shop.de>

Er ist da - der neue Fanshop der SGS Essen! Mit einem tollen, erweiterten Angebot für die SGS-Fans. Im Angebot coole Klamotten und Accessoires.

SGS-Souderedition zum Souderpreis

Die SGS T-Shirts zum Souderpreis von nur 10 Euro in der Geschäftsstelle.



Solange der Vorrat reicht!



BURKOWSKI



Ihr Frischecenter



WWW.FRISCHECENTER-BURKOWSKI.DE