



Mein Turnverein

Styrumer Turnverein von 1880 e.V.

Gesundheitskurse

Gymnastik

Handball

Jedermannsport

Jiu Jitsu

Leichtathletik

Linedance

Tischtennis

Triathlon

Turnen

Zumba®

Liebe Vereinsmitglieder

Mit der ausklingenden Ferienzeit rücken die täglichen Aufgaben wieder in den Vordergrund - auch für uns im Vorstand.

Und hier steht der Sportbetrieb an oberster Stelle. Mit neuen Angeboten für Jung und Alt wollen wir in der 2. Jahreshälfte verstärkt für unseren Verein werben - zum Vorteil unserer Mitglieder, aber auch, um neue Mitglieder zu gewinnen. Denn eine starke Vereinsfamilie ist Voraussetzung für die Zukunft unseres Vereins. Deshalb bitten wir Euch alle, aktiv unsere Angebote zu nutzen - und dazu bringt gerne Freunde und Bekannte aus Eurem Umfeld mit!

Der Vorstand

Aus der Vereinsfamilie

Geburtstage

15.09.	Barth Gundel	75
15.09.	Overhoff Manfred	75
24.09.	Dr. Richter Friedhelm	83
29.09.	Paashaus Wolfgang	65
03.10.	Bechert Werner	75
14.10.	Stüllgens Marianne	86
22.10.	Reime Ursula	75
02.11.	Dinstuhl Rolf	75
02.11.	Nappenfeld Bruno	82
03.11.	Nappenfeld Gertrud	82
22.11.	Zacharias Brigitte	81
23.11.	Kocks Gisela	83



Herzlichen Glückwunsch

Wir begrüßen unsere neuen Vereinsmitglieder

Martina Dauck
Fatma Dere
Ursula Kießler
Emily Klein
Ingeborg Koch

Jamie Sachse
Luana Smigielski
Mikail Tanrivermis
Mina-Mihriban Tanrivermis

*Herzlich willkommen und viel Spaß mit uns bei Sport,
Spiel und Geselligkeit*

Unsere Jubilare 2015

15-jährige Mitgliedschaft:

Simon Graeber, Lars Rehbock, Wilhelm Hoffmann, Petros Sarantopoulos, Marcus Wood Marcado

25-jährige Mitgliedschaft:

Elke Kleibrink, Manfred Moll, Kai Neitzel, Ulrike Trautes

40-jährige Mitgliedschaft:

Mathilde Filipiak, Tim Holtmann, Dr. Friedhelm Richter, Horst Kleibrink

50-jährige Mitgliedschaft:

Brigitte Paashaus, Martha Brüggemann, Wolfgang Pils

65-jährige Mitgliedschaft:

Dr. Margarete Köchling, Horst Zacharias

70-jährige Mitgliedschaft:

Helga Wiek, Ilse Stollen, Ursula Ridder

Der Vorstand wird die Jubilare zu deren Ehrung im Rahmen des Gedenk- und Ehrentags am 15. November 2015 zeitnah einladen.

Der Vorstand

Mitteilungen

Wir brauchen Eure Hilfe!

Unser Verein zeichnet sich durch eine eigene Vereinsanlage aus – ein großer Vorteil, der aber zur Werterhaltung immer wieder Reparaturen und Erneuerungen notwendig macht. Und hier stehen die Abdichtung unseres Terrassendaches, die Sanierung des Archivraumes oder der Austausch von Leuchtstoffröhren in der Turnhalle im Vordergrund. Um dabei die hohen Kosten durch Fremdfirmen zu vermeiden, ist Eigenleistung durch unsere Mitglieder gefragt. Wir bitten deshalb um Eure Hilfe.

Zu diesem Zweck werden wir in der Geschäftsstelle und in den Abtei-

lungen Listen auslegen, in denen sich diejenigen mit Namen, Telefonnummer und ggfls. E-Mail-Anschrift eintragen können, die grundsätzlich zur Mitarbeit bereit sind. Wir hoffen auf einen großen „Pool“ an Bereitwilligen, die wir vor anstehenden Maßnahmen ansprechen werden, damit diese unter Berücksichtigung der jeweils anstehenden Tätigkeiten sowie der zeitlichen Vorgaben ihre Mitarbeit prüfen können. Nach dem Motto „Wir für uns“ hoffen wir auf zahlreiche Namensmeldungen.

Vielen Dank!

Der Vorstand

STV-Wanderung auf dem Rotweinwanderweg

am 13. September 2015

Liebe Vereinsmitglieder,

aufgrund der positiven Resonanz der Teilnehmer im letzten Jahr bieten wir auch in diesem Herbst eine Tagestour zum Rotweinwanderweg im Ahrtal an. Wir möchten unsere Wanderung mit schönen Ausblicken in das wildromantische Ahrtal fortsetzen **von Dernau nach Ahrweiler** (ca. 11 km).

Nach der Anreise mit der Bundesbahn und einer kleinen Stärkung in Dernau soll es über Marienthal und Walporzheim nach Ahrweiler gehen. Unterwegs werden wir uns an mitgebrachten Köstlichkeiten stärken – erfahrungsgemäß laden uns Weinstände der Winzer und auf dem Weg befindliche Gaststätten zum verdienten „Tropfen“ ein. Auf dem historischen Marktplatz in Ahrweiler erwartet uns ein Weinmarkt der Winzer. Gegen 20 Uhr werden wir wieder am Bahnhof in Styrum sein.

Für diejenigen, die das Ziel nicht bzw. nicht vollständig erwandern können, ist nach längerem Aufenthalt in Dernau die Fahrt mit der Ahrtalbahn über Walporzheim möglich, so dass sich unsere Wandergruppe gegen 15:00 Uhr komplett in Ahrweiler treffen kann.

Hier einige Eckdaten:

Abfahrt Mülheim **Hauptbahnhof:** 06:52 Uhr
(Hinweis: w/Gleisbauarbeiten keine Direktverbindung MH-Styrum – Duisburg Hbf., daher evtl. **Straßenbahn ab Sülfenfuß bereits um 06:13 Uhr, alternativ: Auto etc.**)
Ankunft Bahnhof Dernau: 09:36 Uhr

Abfahrt Bahnhof Ahrweiler: ca. 17:00 Uhr
Ankunft Mülheim **Hauptbahnhof:** ca. 20:00 Uhr

Kosten pro Person für die Bahnfahrt: ca. € 10 - 12 (bei Fahrtantritt zu bezahlen)
Für ein buntes Picknick sorgt bitte jeder kreativ selbst !

Anmeldungen werden ab sofort entgegengenommen in der Geschäftsstelle und unter email-Adresse „geschaeftsfuehrer@styrumertv.de“;
=> Anmeldeschluss ist der 11. Sept. 2015 w/Gruppenfahrtscheinen.

Wir freuen uns auf eine kurzweilige Vereins-Wanderung mit Euch an der Ahr.

Der Vorstand und Hedwig und Bernd Heßeler

Unsere neuen Sportangebote

Ab September bietet der Styrumer TV unter qualifizierter Anleitung diverse gesundheitsorientierte Kurse an.

Training nach abgeschlossener Rehabilitationsmaßnahme

Dieses Angebot richtet sich gezielt an Personen, die nach abgeschlossener Rehabilitationsmaßnahme ein gesundheitsorientiertes Training aufnehmen möchten. Der Kurs startet am 1. 9. und findet dienstags von 16:15 bis 17:15 Uhr statt.

Trainerin: Karin Wischmann-Schoofs

Fit und gesund mit dem Rollator

Fitness-Training trotz beziehungsweise mit Rollator kann man im Styrumer TV erlernen. Ab dem 1.9. findet dienstags von 15:00 bis 16:00 Uhr ein entsprechender Kurs statt.

Trainerin: Karin Wischmann-Schoofs

Stuhl-Gymnastik

An Senioren, die aufgrund eingeschränkter Mobilität die üblichen Übungsangebote in Fitness-Kursen nicht nutzen können, richtet sich ein Kurs „Stuhl-Gymnastik“. Ab dem 7.9. jeweils montags von 11:30 bis 12:30 Uhr lernen die Teilnehmer in sitzender Position Übungen zur Mobilisation und Kräftigung verschiedener Muskelgruppen kennen.

Übungsleiterin: Heike Klingenspohr

Entspannungsworkshop

Vom 4. September bis zum 2. Oktober findet jeweils freitags von 15:30 bis 16:30 Uhr ein Schnupperkurs zum Thema Entspannung statt. Vermittelt werden in den 5 Trainingseinheiten verschiedene Entspannungstechniken, wobei eine Fortführung des Kurses mit dem Schwerpunkt auf einer der vorgestellten Techniken vorgesehen ist.

Übungsleiterin: Kathrin Wiedensee

Hatha-Yoga

Ab dem 3.9. findet donnerstags von 17:45 bis 19:15 Uhr ein Yoga-Kurs statt. Im Rahmen des Sommerfestes des Styrumer Turnvereins am 30.8. bietet Trainerin Ursula Müller von 13:00 bis 13:30 Uhr ein Probetraining an.

Trainerin: Ursula Müller

Für Mitglieder des Styrumer TV ist die Teilnahme an den Kursen kostenfrei, Nichtmitglieder können für 45,-€ eine 10er-Karte erwerben.

Alle Veranstaltungen finden im Studio bzw. in der Turnhalle des Styrumer TV an der Neustadtstraße 118 statt. Weitere Informationen erteilt die Geschäftsstelle unter der Nummer 0208-3779784 und befinden sich auf der Webseite www.styrumertv.de.

Sommerfest 2015

Unser diesjähriges Sommerfest findet am 30.08.2015 statt und wir hoffen in der Zeit von 11.00 bis 17.00 Uhr auf Eure rege Teilnahme. Wegen des Redaktionsschlusses können wir leider hierüber in der jetzigen Zeitungsausgabe nicht berichten. Wir werden dieses zeitnah auf unserer Homepage nachholen.

Ungeachtet möchten wir aber schon im Vorgriff auf ein sonniges Sommerfest für Euer Kommen danken – und dabei gilt unser besonderer Dank auch den Organisatoren sowie Spendern und Helfern, die durch ihr Engagement zum Gelingen des Festes beitragen werden. Wir wünschen viel Spaß an den sportlichen Darbietungen, der Tombola oder an der Getränke- oder Kaffee-Theke. Für unsere jungen Vereinsmitglieder wird auch der Streichelzoo nicht fehlen.

Der Vorstand

Termine - Bitte vormerken!!

21. - 25.9.15 - Geschäftsstelle geschlossen

25.10.15 ab 9.00 Uhr - Straßenlauf

15.11.15 - Volkstrauertag mit Ehrungen

21.2.16 (14-17 Uhr) - Spielfest Turnhalle von-der-Tann-Straße

Turnen

Warum denn in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah...

.....dachten sich 15 „Dienstagsfrauen“ und wählten den Grugapark in Essen als Ausflugsziel. Start war am Styruer Bahnhof um 10.15 Uhr (sehr frühmuffelfreundlich!) mit dem Ziehen der Fahrkarten am Automaten (schwierig, schwierig) – und dann ging es schon mit S- und U-Bahn los. Das Wetter war super – ein Mix aus Sonne und Wolken bei angenehmen Temperaturen. Gute Voraussetzungen für einen schönen Tag.

Wir schlenderten gemütlich durch die Grünanlagen, bewunderten die Far-

benpracht der Beete und waren beeindruckt von dem riesigen Baumbestand. Große Kübelpflanzen mit noch nie gesehenen Blüten weckten unser Interesse, und einige getrocknete Samen wanderten in die Handtaschen. Sehr interessant waren auch die Gewächshäuser, in denen Regenwälder oder Wüsten mit den dafür typischen Pflanzenarten nachgestellt wurden – der anschließende Bauerngarten wirkte dagegen sehr bodenständig und regte die Gartenliebhaber an, über die unterschiedlichsten Gemü-

se- und Blumenarten fachzusimpeln. Dann war eine Pause fällig. Wir fanden einen mehr oder weniger schattigen Platz in einem Café und ließen uns Pflaumenkuchen sowie Waffeln mit Kirschen und Vanilleeis (aber bitte mit Sahne!) gut schmecken..

Weiter ging es durch den Bereich mit frei herumfliegenden sowie in Käfigen gehaltenen Vögeln zum bekannten Bahnhof der „Zornigen Ameise“, der aber verlegt worden ist, was die „Fußkranken“ unter uns wenig erfreute. Schließlich fanden wir dann alle Platz auf der Bahn und genossen die ruckelnde Fahrt durchs Gelände, um einen guten Überblick über den Park

zu bekommen sowie vorher erlaufene Bereiche wieder zu erkennen (Ach guck mal, da waren wir eben!).

Die Rückfahrt nach Mülheim verlief reibungslos und es war ein schöner Tag, der wie immer im Styrumer Bahnhof ausklang. Einen herzlichen Dank an alle, die diese Fahrt vorbereitet haben – insbesondere Hildgard und Gerti.

Weitere Fotos von dieser Fahrt könnt Ihr Euch auf unserer Homepage anschauen.

[www.styrumertv.de/Abteilungen/ Turnen/Abteilungsfreizeit](http://www.styrumertv.de/Abteilungen/Turnen/Abteilungsfreizeit)

Ellen Grawenhoff



Handball

Unser neuer Handball-Abteilungsleiter Stefan Breuer stellt sich vor:

Mein Name ist Stefan Breuer und ich bin 28 Jahre alt. Seit meiner Kindheit lebe ich in Styrum und auch mit meiner Frau und unserem Sohn (4 Monate) ist und bleibt der Stadtteil unser Lebensmittelpunkt. Beruflich bin ich als Berater für ein ERP-System für die Immobilienwirtschaft tätig.

Das Vereinsleben im Styrumer TV habe ich ebenfalls schon sehr früh erleben dürfen. Neben Kinderturnen und Turnen war schon immer Handball ein zentraler Punkt. Allerdings hatte ich nach der A-Jugend die Handballschuhe an den Nagel gehangen und erst im vergangenen Jahr nach einer 9-jährigen Pause wieder entstaubt.

Am Ende der abgelaufenen Saison



kam dann die Frage auf, ob ich mir vorstellen könnte, die Abteilungsleitung Handball zu übernehmen. Ich habe diese Aufgabe sehr gerne übernommen und freue mich auf die kommende Zeit.

Handball – Hallensaison 2015 – 16

Bald geht es wieder los. Die Hallensaison 2015-16 beginnt am 12. September mit einem Auswärtsspiel beim Aufsteiger TV Walsum-Aldenrade III. In der letzten Saison sind die 1. und 2. Mannschaft des TV Walsum-Aldenrade jeweils ohne Punktverlust aus der Kreisliga in die Bezirksliga aufgestiegen. Also wird auch die 3. nicht von schlechten Eltern sein.

Weitere Gegner werden sein:

HSG RW O TV III,
HSG Venn/Rum/Kaldenh II,
TuS Hamborn-Neumühl I,
HC 75 Sterkrade I,

DJK VfR Saarn II,
Beecker TV I,
Alstadener TuS II,
SW Westende Hamborn I,
Sportfreunde Hamborn 1890 II,
Spfr. Hamborn 07 I,
DJK Styrum 06 II
und der neue Mülheimer Verein –
SV Heißen I.

Favoriten für den Aufstieg zur Bezirksliga sind HC 75 Sterkrade und DJK VfR Saarn. Völlig unbekannt ist die Mannschaft der Spfr. Hamborn 07, die seit 2013, nach einer Odys-

sey durch Duisburg-Rheinhausener Spielgemeinschaften, von der Oberliga in die Kreisliga durchgereicht wurde und jetzt fünf Klassen tiefer wieder anfangen muss. Mit allen anderen Mannschaften sollten wir, je nach der Tagesform, zumindest auf Augenhöhe sein, so dass eine Platzierung zwischen Platz 5 und 8 im Bereich des Möglichen sein sollte.

Unser Ziel ist es an die abgelaufene gute Saison 2014-15, die mit Tabellenplatz 5 endete, anzuknüpfen; aber wie sagt Xavier Naidoo: „Dieser Weg wird kein leichter sein, dieser Weg wird steinig und schwer...!“ Mit diesem Wissen sind wir nach sechs Wochen ohne Handball, dafür aber ausgiebig mit Fußball in die Saisonvorbereitung gestartet. Die hallenfreie Zeit (Halle Von-der-Tann war in der ersten Juli-Hälfte geschlossen) haben wir mit Laufen im Ruhrpark verbracht. Die erste Zeit in der Halle wurde dann weiter für Kondition, Kraft (Kraftraum) und Grundschnelligkeit verwandt, bevor wir jetzt wieder begonnen haben mit dem Ball zu arbeiten.

Bei einem Turnier der **DJK SG Tackenberg** (15.08.)

mit acht Mannschaften konnten wir dann erstmals wieder zeigen, was wir spielerisch noch draufhaben. Es ging noch, wenn auch etwas holprig. Mit drei Siegen, einem Remis und nur einer Niederlage gegen den späteren Turniersieger TB Oberhausen (einziger Bezirksligist des Turniers), konnten wir den **3. Platz** erreichen.

Styrumer TV gegen -

TuS Hamborn-Neumühl 7 : 4

HSC Osterfeld 4 : 1

TB Oberhausen II 5 : 5

Halbfinale gegen -

TB Oberhausen I 1 : 4

Spiel um Platz 3 gegen -

DJK Styrum 06 4 : 3

Die Torschützen: Jens Berk 11/2, Robert Rumpelt 5, Jan Berk 4, Stefan Breuer 1

Wir haben gesehen, was uns noch alles fehlt und werden in den nächsten Trainingseinheiten (noch fünf Wochen bis Saisonstart) versuchen das Fehlende zu verbessern.

Am 22. August werden wir bei einem Trainingsspiel gegen Eintracht Mülheim (ebenfalls Kreisligist) über 4 x 20 Minuten verschiedene Mannschaftsteile/-zusammensetzungen und Abwehrsysteme ausprobieren um weitere Erkenntnisse zu Stärken und Schwächen zu erhalten, die ausgebaut bzw. abgestellt werden müssen. Wir wissen aber, es gibt noch viel zu tun. Voraussetzung ist, gute Trainingsbeteiligung, keine Verletzungen und alle ziehen an einem Strang.

Also, auf Jungs, lasst es uns anpacken!

Friedhelm Körner

Leichtathletik

Styruer Läufer beim Innenhafenlauf stark vertreten



v. l.: Thorsten Schüler, Lukas Kagermeier, Biemnet Kfle, Alfred Kumschlies,

Insgesamt 422 Teilnehmer starteten beim Duisburger Innenhafenlauf über 5 Kilometer. **Biemnet Kfle** übernahm vom Start weg die Führung und baute seinen Vorsprung auf den 3 Runden durch das Innenhafengelände kontinuierlich aus. Mit 15:45 Minuten erzielte der Styruer Mittelstreckenläufer die beste bisher bei dieser Veranstaltung gelaufene 5000m-Zeit und kam mehr als eine Minute vor dem Zweitplatzierten ins Ziel. **Lukas Kagermeier** lief diesmal nicht „auf eigene Rechnung“ sondern begleitete **Thors-**

ten Schüler mit dem Ziel eine Zeit unter 20 Minuten zu schaffen. Das Unternehmen war erfolgreich: Lukas lief 19:30 min (5. der Hauptklasse) und Thorsten wurde 6. der Hauptklasse mit 19:31min. **Dr. Frank Pickhard** lief als 8. der Ak 50 22:11min. Nach längerer Wettkampfpause ging **Alfred Kumschlies** an den Start und war mit seinem Abschneiden als 3. der Ak 70 in 27:24min sehr zufrieden.

Im 10km-Lauf wurde **Simone Hensel** 11. der AK 35 mit 53:20min. Wolfgang Paashaus

Biemnet und Thorsten in Gladbeck erfolgreich

Beim 12. Gladbecker Sparkassenlauf über 5 Kilometer stellten **Biemnet Kfle** und **Thorsten Schüler** ihre derzeit gute Form unter Beweis. Mittelstreckenspezialist Biemnet bewältigte den Kurs rund um das Schloss Wittringen mit neuer persönlicher

Bestzeit in 15:30'00 Minuten und stellte damit einen neuen Streckenrekord auf. Thorsten verfehlte sein Ziel, die 20-Minuten-Grenze zu knacken, denkbar knapp. Nach exakt 20:00 Minuten passierte er als 18. die Ziellinie.

Wolfgang Paashaus



Sportabzeichen-Ehrung 2014

In Mülheim wurden 2014 575 Sportabzeichen mehr abgelegt als 2013, das ist eine bemerkenswerte Steigerung“, sagte Klaus Stockamp erfreut und dankte den Anwesenden für ihr Engagement in Bezug auf den „Fitnessorden“. „Dabei zählt nicht, ob man das Sportabzeichen in Gold, Silber oder Bronze erhält – Hauptsache, man hat es gemacht! Es bietet in jedem Jahr die Möglichkeit, den eigenen Fitnessstand zu überprüfen“, so der Sportwart des MSB.

Vom STV haben folgende Personen das Sportabzeichen abgelegt.

Dagmar Bechert in Silber
Klaus Fitzner in Gold
Ellen Grawenhoff in Gold
Heinz Hobirk in Gold
Rosel Kumschlies in Silber
Alfred Kumschlies in Gold
Brigitte Potyka in Silber
Dieter Potyka in Silber
Hanni Raspl in Gold
Helmut Raspl in Gold
Christel Rühl in Silber
Manuela Strenger in Silber
Herbert Wichert in Gold

Von den insgesamt rund 150 Mülheimer Sportvereinen animieren zahlreiche Vereine bereits seit geraumer Zeit in jedem Jahr wieder ihre Mitglieder, das Deutsche Sportabzeichen abzulegen.

Von den Vereinen, die 400 bis 799 Mitglieder zählen, beteiligten sich im Vorjahr lediglich zwei am Sportabzeichenwettbewerb des MSB: Platz eins ging an den **Styrumer TV**, Zweiter wurde der MSV 07.

Dagmar Bechert nimmt für den Styrumer Turnverein die Ehrung vom Sportwart Klaus Stockamp entgegen.



Styrumer Turnverein von 1880 e. V.

Geschäftsstelle Neustadtstraße 118; 45476 Mülheim an der Ruhr

Telefon 0208 - 3779784 Fax 0208 - 62060519

Di. und Do. 9:30 - 11:30 Uhr Mi. 16:00 - 18:00 Uhr

www.styrumertv.de

Email: info@styrumertv.de

LEO BELTING
Das Autohaus.



Kontakt



Leo Belting Autohaus GmbH & Co. KG

Grenzstraße 115 - 119

46045 Oberhausen

Tel: +49 (0)208 85099-0

Fax: +49 (0)208 85099-20

info@leo-belting.de