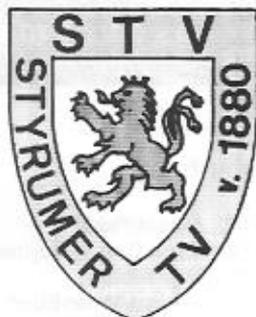


# Dein Turnverein

Mitteilungsblatt „Styrumer Turnverein von 1880 e. V.“

Gymnastik • Handball • Jedermannsport • Lauffreß  
Leichtathletik • Tischtennis • Triathlon  
Trimm Dich • Turnen



Nr. 126

Februar, März, April 2007

## E I N L A D U N G

zur Mitgliederversammlung am Sonntag, 25.03.2007, um 15.30 Uhr  
in unserem Neubau (1. Etage), Neustadtstr. 118

### Tagesordnung:

1. Begrüßung - Wahl der Protokollführer/in Präsenz
2. Verlesung der Niederschrift über die Mitgliederversammlung 2006
3. Istzustand und finanzieller Stand der Baumaßnahme
4. Bericht des 1. Vorsitzenden
5. Bericht des Sportwartes
6. Aussprache über die Berichte
7. Bericht der Kassenwartin
8. Bericht der Kassenprüfer
9. Wahl eines/r Versammlungsleiters/in
10. Entlastung des Vorstandes
11. Neuwahlen
  - a) Zweite/r Vorsitzende/r und Geschäftsführer/in
  - b) Kassenwart/in
  - c) Schriftwart/in
  - d) Jugendwart/in (Bestätigung)
  - e) Pressewart/in
  - f) Frauenwartin
  - g) Beisitzer/in
  - h) Kassenprüfer/in
12. Anträge
13. Verschiedenes

Anträge zur Mitgliederversammlung bitten wir, bei unserem Vorsitzenden Hans Douvern, Verbindungsstrasse 26, 45476 Mülheim an der Ruhr bis zum 13.03.2007 schriftlich einzureichen.

- Der Vorstand -

## Aus der Vereinsfamilie

### Geburtstage

09.02.	Ursula Ridder	81 Jahre
14.02.	Egon Grosse-Boymann	76 Jahre
20.02.	Willi Stollen	88 Jahre
22.02.	Guhrun Meier-Ebert	50 Jahre
05.03.	Lieselotte Klever	70 Jahre
12.03.	Horst-Detlef Schieschke	65 Jahre
14.03.	Anni Pollok	78 Jahre
18.03.	Herta Rohde	92 Jahre
22.03.	Hans Dreischaefer	81 Jahre
25.03.	Hiltrud Klußmann	65 Jahre
28.03.	Dr. Margret Koechling	85 Jahre
14.04.	Marianne Thiele	85 Jahre
20.04.	Ursula Gaedke	70 Jahre
20.04.	Renate Einig	65 Jahre
22.04.	Hans Kleine-Hülsewiesche	80 Jahre
23.04.	Marion Overhoff	60 Jahre
25.04.	Alfred Kumschlies	65 Jahre
25.04.	Ulrike Trautes	50 Jahre
26.04.	Bernd Hesseler	55 Jahre
27.04.	Diethelm Kornfeld	70 Jahre



### Ehrungen

Anlässlich der Feier zum 100-jährigen Bestehen des Verbandes Mülheimer Turnvereine (VMT) wurde Herbert Holtmann von RTB und DTB mit dem DTB-Ehrenbrief geehrt. Für langjährige ehrenamtliche Tätigkeit wurde Traute Holtmann vom VMT geehrt.

## Wir begrüßen unsere neuen Vereinsmitglieder

Medi Balci	Mihri Balci
Lara-Dana Baldowski	Jennifer Bäumer
Gabriele Bleser	Ricco Santiago Carlo
Petra Domnick	Enes Efe
Macel Eggeling	Ute Fausten
Norman Gantenberg	Martina Heckmann
Elisa Karakilic	Hendrik Kastell
Jasmin Kluczka	Dennis Krause
Tobias Krug	Liane Küsters
Andrea Kumpfe	Francoise Lange
Laura Miotk	Christian Ripkens
Maria Roland	Lisa van der Sand
Carmen Schacht	Caroline Schacht
Isabelle Senftleben	Robin Senftleben
Laura Stabber	Karin Steinbach
Silvia Steiner	Andrea Strunk

### Rezept fürs neue Jahr

Man nehme zwölf Monate,  
putze sie sauber von Neid, Bitterkeit,  
Geiz, Pedanterie  
und zerlege sie in 30 oder 31 Teile,  
so dass der Vorrat für ein Jahr reicht.  
Jeder Tag wird einzeln angerichtet aus:

- 1 Teil Arbeit und
- 2 Teilen Frohsinn und Humor.
- Man füge 3 gehäufte Esslöffel  
Optimismus hinzu,  
1 Teelöffel Toleranz  
1 Körnchen Ironie und  
1 Priese Takt.

Dann wird die Masse mit sehr viel  
Liebe übergossen.

Das fertige Gericht schmücke man mit  
Sträußchen kleiner Aufmerksamkeit und  
serviere es täglich mit Heiterkeit.

Catharina Elisabeth Goethe

## Die Geschäftsführung gibt bekannt

### Baufortschritt Gymnastikstudio - Krafraum

So langsam gehen die restlichen Bauarbeiten in unserer neuen Gymnastikhalle dem Ende zu. Die von der Stadt und der Leonart Stinnes Stiftung zugesagten Zuschüsse sind nach Prüfung durch den MSB auf unser Baukonto überwiesen worden. So konnten alle bis zum Jahresende angefallenen Rechnungen (bis auf Nacharbeiten) abgerechnet werden. Geplant ist, die Rest- und Nacharbeiten im 1. Quartal 2007 zu erledigen, damit die Abrechnung der gesamten Baukosten erfolgen kann und wir ein zinsgünstigeres Darlehen des LSB erhalten.

Somit wird nach Durchführung der Restarbeiten die Mitgliederversammlung 2007 in unseren neuen Räumen erfolgen.

Wie im Internet unter "styrumer-tv.de" zu lesen ist, bieten wir einige Lehrgänge mit qualifizierten Übungsleiterinnen in dem neuen Studio an. Dazu kommen noch neue Vereinsangebote, wie Qi Gong oder Klangmeditation.

Schon an dieser Stelle ein dickes Dankeschön an alle ehrenamtlichen Helfer, die sich mit persönlichem Engagement für unseren Turnverein eingesetzt haben, denn ohne die vielen in Eigenleistung erbrachten "Muskelstunden" hätten wir unser Ziel nicht erreicht.

Ferner haben wir mit dem Krafraum eine Einrichtung geschaffen, die mit kurzen Handgriffen als Jugend- oder Versammlungsraum umgestaltet werden kann.

Hans Douvern  
1. Vorsitzender

### Die Kassiererin gibt bekannt:

Leider haben es einige Vereinsmitglieder vergessen, den Dauerauftrag für die neuen Mitgliederbeiträge (ab 01.07.2006) zu ändern. Nachfolgend noch einmal die zur Zeit gültigen Beiträge:

Erwachsene ab 18 Jahre	€ 7,50/Monat
Senioren ab 75 Jahre	€ 6,50/Monat
Studenten	€ 5,50/Monat
Kinder/Schüler bis 18 Jahre	€ 4,50/Monat
Familienbeitrag	€ 15,00/Monat

Diejenigen, die einen Dauerauftrag haben, bitte den Differenzbetrag ab 01.07.2006 einmalig zu überweisen und ab Januar 2007 den Dauerauftrag ändern.

**Fundsachen** wie Jacken, Handtücher und weitere Gegenstände suchen ihre Eigentümer. Abzuholen bei Holger Geiger.

## Die Turnabteilung berichtet:

### Kufenspaß auf dem Eis

Freitag, 08.12.2006, trafen wir uns um 14.15 Uhr am Styruer Bahnhof und fuhren mit der S-Bahn zur Eissporthalle nach Essen West zum Schlittschuhlaufen. Einige Kinder fuhren direkt von der Schule aus zur Eissporthalle, wo wir uns trafen.

Nachdem die Eintrittskarten gelöst und die Leihformalitäten erledigt waren, bekam jeder seine Schlittschuhe. Mit Hilfe der Eltern hatten alle Kinder schnell ihre Schlittschuhe an den Füßen und konnten aufs Eis.

In diesem Jahr hatte ich einen Eiszwerg ausgeleihen, an dem sich Kinder festhalten konnten, die noch nicht so sicher auf den Kufen waren. Bis auf ein paar kleine Ausrutscher blieben alle unverletzt und hatten viel Spaß.

Um 17.00 Uhr war die Laufzeit zu Ende und wieder einmal viel zu kurz. Die Schlittschuhe wurden von uns ordentlich geschnürt und geschnallt zurück gegeben. Die Kinder des Styruer Turnvereins sind gern gesehene Gäste dort, versicherte mir die Dame hinter dem Schalter, denn wir waren vom letzten Jahr in sehr guter Erinnerung geblieben. Wir wurden als sehr disziplinierte Gruppe gelobt, die ihre Schlittschuhe mit gebundenen Schnürsenkeln und geschlossenen Schnallen zurück gegeben hatte, was bei der Verleihfrau dort positiv in Erinnerung geblieben war und mich ein wenig mit Stolz erfüllt.

Mit der S-Bahn ging es zurück zum Styruer Bahnhof und von dort aus in die Turnhalle, denn gegen 18.00 Uhr erwarteten wir dort den Nikolaus.

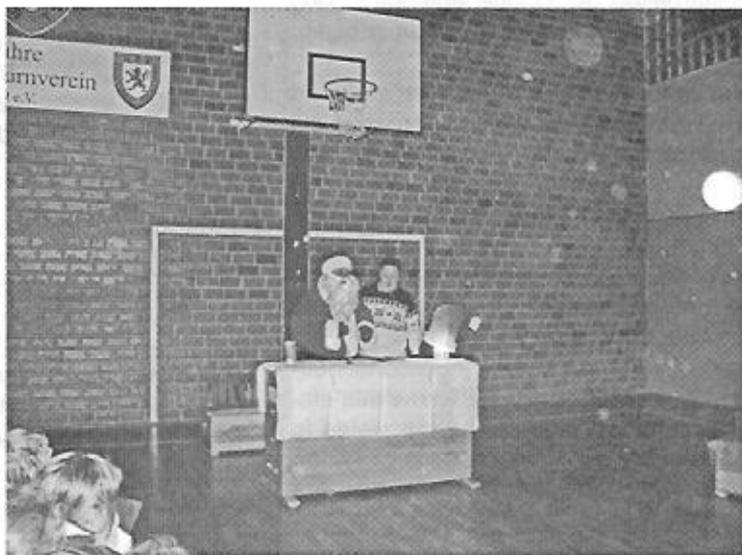
Die Turnhalle war festlich geschmückt und anstelle des hellen Neonlichts brannten Kerzen in den Windlichtern, die beim Nikolausbasteln von den Kindern hergestellt wurden.

Beim Klang leiser Weihnachtsmusik warteten wir auf den Nikolaus. Der kam auch und löste damit sein Versprechen von letztem Jahr ein.

Mehrere Kinder konnten dem Nikolaus und anwesenden Eltern Weihnachtsgedichte vortragen, was mit großem Applaus belohnt wurde. Bevor sich der Nikolaus wieder von uns verabschiedete hatte er jedoch noch für jeden einen Stutenkerl mitgebracht und verteilt.

An dieser Stelle möchte ich mich nochmals bei den Helfern und Eltern bedanken, denn wir waren eine große Gruppe von insgesamt 52 Personen und das wäre für mich alleine gar nicht zu bewältigen gewesen.

Klaus Dieter Fitzner



## Badespaß im kühlen Nass

Auch in den Weihnachtsferien, als unsere Turnhalle geschlossen blieb, konnten sich neun Jungen, 15 Mädchen und sechs Mütter der Turnabteilung des Styrumer Turnvereins aktiv betätigen, um ein paar Gramm Weihnachtsspeck abzutrainieren.

Zusammen mit Kindern des Tus-Unterlip aus Heiligenhaus ging die Fahrt mit einem Reisebus nach Dorsten ins „Atlantis“. Dort konnten die Teilnehmer in einer riesigen Wasserlandschaft schwimmen, toben und an einem Wasserhandballspiel teilnehmen. Alle Teilnehmer unseres Vereins haben hier auch schon für das Sportabzeichen trainiert, welches wir im nächsten Jahr anstreben. Die geforderten Schwimmzeiten wurden von allen Teilnehmern mit Leichtigkeit erreicht. Wem dies alles zu viel wurde konnte sich auf einer der zahlreichen Liegen ausruhen.

Auch für das leibliche Wohl wurde gesorgt. Um 13.00 Uhr hatte man einen Teil des Restaurants für uns reserviert und die eifrigen Wasserratten konnten sich bei knusprig gebratenem Hähnchenfleisch, Pizza, Pommes und Apfelschorle ausgiebig stärken.

Leider ging der Tag viel zu schnell vorbei und glücklich aber ziemlich erschöpft kamen wir um 17.30 Uhr wieder in Mülheim an.

Damit klingt das Jahr 2006, welches für die Turnabteilung mit vielen Terminen und Aktivitäten gefüllt war, aus.

An dieser Stelle möchte ich mich nochmals herzlich bei allen Kindern, Eltern, Großeltern, Onkel, Tanten und bei meinen Übungsleitern

bedanken. Mit ihrer Hilfe und Engagement haben sie dazu beigetragen, ein erfolgreiches und erlebnisreiches Jahr in unserem Turnverein zu gestalten.

Herzlichen Dank!

Klaus Dieter Fitzner  
Abteilungsleiter Turnen



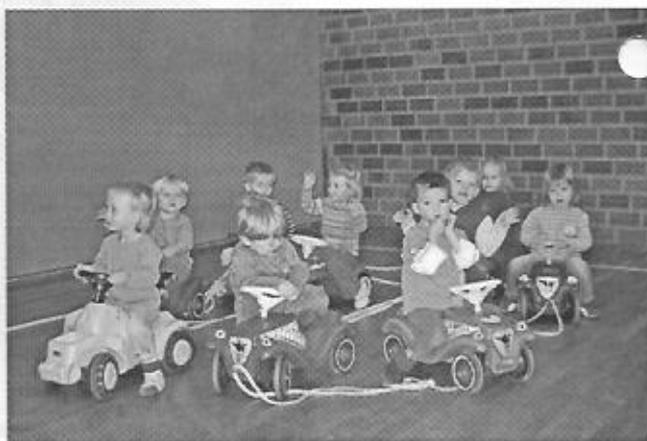
**Termine der Turnabteilung  
für das Jahr 2007  
Bitte schon mal vormerken !!**

<b>Veranstaltung</b>	<b>Feste Termine</b>	
Spießfest	Termin steht noch nicht fest	Ausrichter Styrumer TV
Schlossfestauftritt + Dosenwurfudenstand	So. 10.06.07	
Floßfahrt „Voll die Ruhr“	Sa. 16.06.07	
Fahrradtour zum Kaisergarten	Sa.18.08.07	
Stadtmeisterschaften Gerätturnen	15.09.2007 + 16.09.2007	Ausrichter Styrumer TV
Haren Ferienfreizeit	21.09.07– 28.09.07	
Styrumer Straßenlauf	Sa. 13.10. 2007	Ausrichter Styrumer TV
Nikolausbasteln	Sa. 24.11.07	
Schlittschuhlaufen + Nikolausbesuch	Fr. 07.12.07	
Schwimmen	Fr. 28.12.07	
Sportabzeichenabnahme Kinder + Eltern	Das ganze Jahr durchgehend.	

## Mutter und Kind Turnen

Wenn es draußen kalt und ungemütlich wird, geht beim Mutter und Kind Turnen in der Halle die Post ab. Das eingestaubte Bobby Car wird aus dem Keller geholt, geputzt und ab geht's ..... Über Rampen, durch Tunnel oder als langer Zug jagen die Kleinsten mit Ihren kleinen Autos unermüdlich ihre Runden.

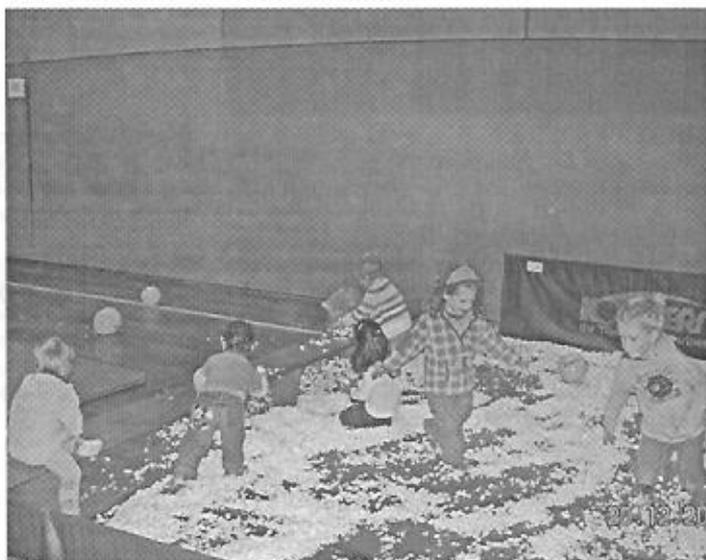
Elke Schroer



## Weihnachtsfeier 2006

Auch Weihnachten 2006 schneite es zur Weihnachtseier der Kleinsten in der Halle. Bei leckeren Stutenkerlen (Danke dem Verein für die Spende), Basteln und Singen war doch die "Schneeballschlacht" das große Highlight bei den Kindern.

Elke Schroer



## Leichtathletik

### Westdeutsche Senioren-Hallenmeisterschaften

Am 07.01.2007 fanden in Düsseldorf die Westdeutschen Senioren-Hallenmeisterschaften statt.

Einzigster Teilnehmer unseres Vereins war Heinz Hobirk, der in der Klasse M 65 über die Distanz von 60 m an den Start ging. Mit einer Zeit von 9,26 Sek. wurde Dieter Potyka 6. im Zeit-End-Lauf.

### Nordrhein-Meisterschaft

Bei den Hallen- und Winterwurf-Meisterschaften des Leichtathletik-Verbandes Nordrhein (LVN) in Leverkusen war Arno Paashaus vom Styruer TV in der Hauptklasse der Männer und Frauen der einzige Mülheimer, der einen Platz auf dem Siebertreppchen ergatterte. Paashaus sorgte im Diskuswerfen mit einer Weite von 44,28 Metern und Rang drei für eine Riesenüberraschung.

(aus WAZ vom 16.01.2007)

## Gymnastik-Studio

### SPORTKURSE

#### Allgemeine Erläuterungen zu unseren Kursen:

Das unten aufgeführte Kursangebot gliedert sich in Gesundheitskurse und Sportangebote aus unserem allgemeinen Programm. An beiden Kursformen können Mitglieder und Nichtmitglieder teilnehmen. Für Gesundheitskurse ist sowohl für Mitglieder als auch für Nichtmitglieder eine Kursgebühr zu entrichten. Kurse aus unserem allgemeinen Sportprogramm sind für

Mitglieder kostenlos. Nichtmitglieder haben die Möglichkeit für 30 € beim Kursleiter eine 10er Karte zu kaufen. Mit dieser 10er Karte können Sie an allen Kursen teilnehmen (außer Gesundheitskurse).

Dies gibt Ihnen die Möglichkeit unseren Verein und unser Sportangebot umfassend kennen zu lernen.

Wir würden uns freuen, Sie demnächst Teilnehmer an unseren Kursen begrüßen zu können.

#### Turnhalle Neustadtstr.

##### Montag

10.00 – 11.00 Uhr

#### Rücken Fit (Gesundheitskurs)

Kräftigung der Rückenmuskulatur für schon Wirbelsäulengechädigte, anerkannt von den Krankenkassen.  
**Kursgebühr: 10 Einheiten 49,00 €**

Dirk Arntzen  
(Diplomsportlehrer)

18.00 – 19.30 Uhr

#### Zirkeltraining

Aufwärmen mit Basketballspiel, anschließend Stretching gefolgt von einem klassischen Zirkeltraining. Ein Angebot der Triathlon- und Leichtathletikabteilung für das Winterhalbjahr (Okt. bis März).  
**Mitgliedschaft oder Zehnerkarte 30,00 €**

Wolfgang Paashaus  
(Sportlehrer)

#### Achtung!

#### Ort:

#### Turnhalle

#### Eisenstraße

18.30 – 19.30 Uhr

#### Aerobic Classic

Eine Stunde mit viel Spass. Step by Step werden abwechslungsreiche Choreographien zu toller Musik aufgebaut. Dieser Kurs ist auch für Wiedereinsteiger/Innen ideal.  
**Mitgliedschaft oder Zehnerkarte 30,00 €**

Claudia  
(Aerobic- und  
Fitnesstrainerin)

19.30 – 20.30 Uhr

#### Step and Pump

Leicht nachvollziehbare Schrittkombinationen auf dem Step mit und ohne Gewichten zur gezielten Fettverbrennung.  
**Mitgliedschaft oder Zehnerkarte 30,00 €**

Claudia  
(Aerobic- und  
Fitnesstrainerin)

#### Dienstag

10.00 – 11.00 Uhr

#### B O P

Bauch - Oberschenkel - Po  
Problemzonen-gymnastik.

**Mitgliedschaft oder Zehnerkarte 30,00 €**

Vanessa Lukastik

17.30 - 18.30 Uhr

#### Body Complet

Kräftigung und Straffung der großen Muskelgruppen mit Hilfe der Handgeräte. Ganzkörpertraining für Ausdauer und Kräftigung.

**Mitgliedschaft oder Zehnerkarte 30,00 €**

Michaela  
(Aerobic- und  
Fitnesstrainerin)

18.30 - 19.30 Uhr

#### Mollig und Mobil

Ulrike Trautes

		Fitnessgymnastik. <b>Mitgliedschaft oder Zehnerkarte 30,00 €</b>	
	18.30 - 20.00 Uhr	<b>Entspannung u. Meditation (Gesundheitskurs)</b> Progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Meditation, Aktive Imagination. Kursgebühr 10 Einheiten 45,00 €	Gabriele Simon (Entspannungs-therapeutin)
<b>Mittwoch</b>			
	09.30 - 10.30 Uhr	<b>Eltern-/ Kind-Turnen</b>	Elke Schroer
	10.30 - 11.30 Uhr	ständiges Angebot. <b>Mitgliedschaft oder Zehnerkarte 30,00 €</b>	
<b>Donnerstag</b>			
	10.00 - 11.00 Uhr	<b>Gymnastik - Fitness am Vormittag</b> ständiges Angebot. <b>Mitgliedschaft oder Zehnerkarte 30,00 €</b>	Herbert Holtmann
	18.30 - 19.30 Uhr	<b>Die etwas andere Rückenschule</b> Entspannung nach Morbus Bechterew. <b>Mitgliedschaft oder Zehnerkarte 30,00 €</b>	Peter Kluczka
<b>Freitag</b>			
	10.30 - 11.30 Uhr	<b>Aerobic - Factory</b> Intensives Cardiotraining mit Steps und Hanteln. <b>Mitgliedschaft oder Zehnerkarte 30,00 €</b>	Claudia (Aerobic- und Fitnesstrainerin)
	17.00 - 18.00 Uhr	<b>Rücken Fit (Gesundheitskurs)</b> Kräftigung der Rückenmuskulatur für schon Wirbelsäulengeschädigte, anerkannt von den Krankenkassen. <b>Kursgebühr: 10 Einheiten 49,00 €</b>	Dirk Amtzen (Diplomsportlehrer)
	18.30 - 20.00 Uhr	<b>Frauengymnastik</b> Gymnastik für einen gesunden und kräftigen Körper von Kopf bis Zeh und des Knochengerüsts. <b>Mitgliedschaft oder Zehnerkarte 30,00 €</b>	

## Qi Gong

16.01.2007 beginnt ein Qi-Gong-Grundkurs für Kinder und Erwachsene in unserem Gymnastik-Studio.

Grundlagen aller Qi-Gong-Übungen sind von jeher sehr langsame, fast meditative Bewegungs- und Atemübungen. Vitalpunktstimulierende Körperbewegungen stärken das Qi (Lebensenergie). Nach chinesischer Vorstellung wird ein Mensch krank, wenn seine Lebenskraft (Qi) geschwächt und seine körperlichen, geistigen und seelischen Energien nicht mehr im Gleichgewicht sind.

Qi Gong kann unter westlicher Sichtweise als eine Folge heilgymnastischer Atemübungen, welche eine Regulierung der Organfunktionen und

Harmonisierung der Körperkräfte bewirkt, betrachtet werden. Es aktiviert verborgene Kräfte im Menschen und stärkt Körper und Geist. Auf diese Weise beugt es Erkrankungen vor, verhindert einen vorzeitigen Alterungsprozess und wirkt belebend.

Anwendungsmöglichkeiten: Harmonisierung aller Organfunktionen.

## Klangmeditation und Klangreisen mit tibetischen Klangschalen

Ab 16.01.2007 für Kinder und Erwachsene in unserem Gymnastik-Studio  
Meditation bedeutet zunächst loslassen. Es schaffen zu entspannen, den Alltag für einen

Moment hinter sich zu lassen und ein paar Augenblicke inne zu halten, still zu werden. Klangschalen helfen dabei, als auch geführte Reisen.

In der Entspannung fährt die rationale Seite unseres Gehirns in den sogenannten Alpha-zustand, in dem wir Bilder oder Empfindungen noch bewusst wahrnehmen, aber nicht mehr werten.

In diesem Zustand kann man ganzheitliche Harmonie und eine positive Einstellung zu seinem Körper erreichen. Das Loslassen von körperlichen und psychischen Anspannungen, alles unangenehme, wie Ängste, Sorgen, Emotionen, die einen nicht zur Ruhe kommen lassen, fallen von einem ab. Wir fühlen uns befreit, leicht und ruhig.

Phantasie Reisen und geführte Klangmeditationen begeistern dabei Kinder genauso wie Erwachsene.

**Der Verein möchte gerne einen Judo Kurs für Kinder ab 6 Jahren anbieten und einen Selbstverteidigungskurs für Frauen. Wer Interesse hat, meldet sich bitte bei Herrn Douvern, Tel.: 0208/990800.**

## ü b r i g e n s .....

Wir haben auch eine Tischtennisabteilung. Diese trainiert montags von 17.00 - 20.00 Uhr und samstags von 15.00 - 18.00 (Training/Spiele). Wer Lust hat, komm doch einmal vorbei.

## Aktuelles:

Unter [www.styrumertv.de](http://www.styrumertv.de) kann ab sofort auch Aktuelles aus unseren Vereinsleben eingesehen werden.

## Bald ist Karneval. Hier eine kleine Einstimmung!!

Tünnes sagt dem Schäl: Wenn do ald widder ens ding frau bütz, dann treck de Vorhäng zo! All Lück han jestern jelaach!---- Schäl entgegnet empört: Red doch nit sune quatsch, jestern wor ich doch janit zu huss!!

Tünnes: "Du, Schäl, weeßte schon dat neueste? Ich han mir en Ziejenbock jekauft!"

"Was, du muß verrückt sein! Was machste den, nu mit dem Tier? Wo tuste denn dat überhaupt hin?"

"Na, janz einfach: Ins Schlafzimmer:"

"Na, und der Jestank?"

"An den wird sich das Tier schon noch jewöhnen."

Tünnes gesteht Schäl am Tresen:

"Schäl, ich muß dir eins sagen: De schönste Stunden in mein Leben verdank ich dem Theater. Wat bin ich so froh, daß es Theater gibt!"

"Das is mir aber ganz neu, lieber Tünnes. Jehste denn so oft da hin?"

"Nein, ich nit. Aber meine Frau!"

Redaktionsschluß für die Nr. 127  
Freitag, 13. April 2007  
Pressewartin Brigitte Hoffmann  
Schwerinstr. 30 · 45476 Mülheim  
Tel.: (02 08) 40 25 27  
e-mail: [fraubhoffmann@gmx.de](mailto:fraubhoffmann@gmx.de)  
Druck: ERNST FABRY, Mülheim-Styrum