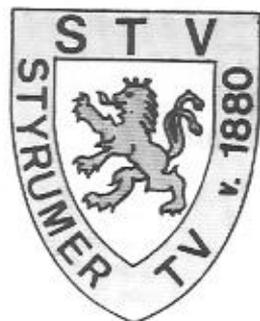


# Dein Turnverein

Mitteilungsblatt „Styrumer Turnverein von 1880 e. V.“



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

Nr. 131

Mai, Juni, Juli 2008

## Einen schönen Sommer

Ich habe im Januar einen Enzian, der auf der Terrasse sein Leben fristete, da er nur – wenn überhaupt – sporadisch begossen wurde, in die Küche auf meine Fensterbank gestellt, regelmäßig begossen (ich habe auch mit ihm gesprochen!) und er dankte es mir mit neuem Wachstum. Ich bewunderte ihn, denn wochenlang ohne Wasser, fand er die Kraft, wieder zu erblühen.

Ich bewundere auch die Vögel, die nach ihrer langen Reise in den Süden nun wieder kommen, um ihre Nester zu bauen und Junge zu kriegen.

Wenn in der dunklen Jahreszeit unvermeidlich trübe Gedanken aufkommen, zeigt uns die Natur, dass es immer weiter geht, man auch selbst irgendwie erwacht.

Genießt die jetzt erwachende Zeit, die Freude auf den – hoffentlich schönen – Sommer, auf die länger werdenden Tage, das Lachen der Kinder auf den Spielplätzen, die Grillabende, das Leben ringsum, die Ferien, Eis essen, Baden gehen, Beach-Volleyball, Fahrrad fahren, Picknick, Gartenarbeit .....

Eure Pressewartin

Die diesjährige Vereinswanderung findet am 01. Mai 2008 (Christi-Himmelfahrt) statt. Es geht ins Neandertal.

Interessierte mögen sich bitte bei Hanni und Helmut Raspl telefonisch unter 40 06 05 anmelden.

Treffpunkt: Bahnhof Styrum um 09.15 Uhr, es werden ca. 4 Stunden gewandert mit einer Mittagspause in der Gaststätte „Im Kühlen Grund“ in Haan-Gruipen.

## Aus der Vereinsfamilie

### Geburtstage

02.05.	Helga Wiek	82 Jahre
10.05.	Heinz Sense	83 Jahre
13.05.	Ilse Stollen	82 Jahre
14.05.	Gisela Schmitz	70 Jahre
16.05.	Ilse Douvern	70 Jahre
22.05.	Ilse Steinbach	82 Jahre
02.06.	Angelika v.d. Akker	55 Jahre
11.06.	Asta Lausch	82 Jahre
07.07.	Manfred Schierling	55 Jahre
26.07.	Ilma Sassenhof	55 Jahre
29.07.	Karl-Adolf Saxowski	70 Jahre

Herzlichen Glückwunsch

### Wir begrüßen unsere neuen Vereinsmitglieder

Behlau Sandra	Göl Muhammed Yusuf	Körber Celina
Bouhamid Ahmed	Grewe Andrea	Nowak Jutta
Bouhamid Lina	Grewe Melanie	Osterkamp Nick
Bouhamid Wiam	Hilgenstock Nele	Poltronieri Mario
Dierking Tanja	Hippel Sylvia	Schneider Tim
Docht Tina	Kamphuis Steffi	Sonntag Justin
Fries Heike	Kluczka Peter	Spettmann Alexandra

### Pech!

Ende Januar hatte ein Turnbruder an einem Donnerstag Geburtstag, feierte aber am Freitag. An diesem Freitag hatte dann eine ebenfalls zum Geburtstag des Turnbruders eingeladene Turnschwester Geburtstag, die auch anwesend war. Freitag um 24.00 Uhr hatte dann auch noch

der nächste Turnbruder Geburtstag, der auch anwesend war.

Es war eine schöne Feier, aber wäre es nicht schön gewesen, wenn ich hätte dreimal feiern können?

### Tag der offenen Tür / Sommerfest

Am 17. August 2008 findet auf unserem Gelände von 11.00 - 17.00 Uhr ein Tag der offenen Tür statt.

Vorgesehen ist ein Mitmach- und Aktionstag für Kinder und Erwachsene. Es werden Abteilungen unseres Vereins Vorführungen anbieten und auch zum Mitmachen einladen, damit jeder einmal sehen kann, was in den Kursen angeboten

wird. Außerdem wird es einige Überraschungen geben und auch Essen und Trinken kommen nicht zu kurz. In der nächsten Ausgabe unserer Zeitung wird Näheres erscheinen, aber bitte jetzt schon einmal den Termin vormerken.

## Nach den Wahlen

54 Mitglieder fanden sich zur Mitgliederversammlung am 30.03.2008 in den Räumen des STV in der Neustadtstraße zur Mitgliederversammlung ein.

Zuvor wurde Ilse Douvern aufgrund ihrer langjährigen ehrenamtlichen Tätigkeit zum Ehrenmitglied des STV ernannt. Hans Douvern überreichte ihr Blumen und eine Urkunde.



Claudia van der Sand übernahm wieder das Amt der Protokollführerin und verlas das Protokoll vom 19.03.2007.

Die Berichte des 1. Vorsitzenden, des Sportwartes, der Kassenwartin und des Kassenprüfers wurden verlesen. Die Kassenprüfer Klaus Munzel und Karl-Heinz Tantarn empfahlen die Entlastung der Kassenwartin und einstimmig wurde diese Entlastung durch die Mitgliederversammlung bestätigt.

Friedhelm Körner erklärte sich bereit, das Amt des Versammlungsleiters zu übernehmen.

Die Mitgliederversammlung entlastete den Vorstand einstimmig und dankte für die geleistete Arbeit.

Hans Douvern erklärte, nach 23 Jahren Vorstandsarbeit vom Amt des 1. Vorsitzenden zurückzutreten.

Der STV hat eine neue überarbeitete Satzung erhalten. Diese wurde laut verlesen. Es entstand eine Diskussion über verschiedene Punkte, die

die Mitgliederversammlung und der Vorstand gemeinsam klären konnten. Die wohl wichtigste Änderung in der neuen Satzung ist die halbjährliche Kündigung (bisher jährliche Kündigung), jeweils sechs Wochen vor dem 30.06. zum 30.06. und sechs Wochen vor dem 31.12. zum 31.12.

Ferner wurde beschlossen, dass die Mitgliederversammlung über Höhe und Fälligkeit sämtlicher Mitgliedsbeiträge und Umlagen entscheidet, der Vorstand über Kurs- und Sondergebühren.

Nach der neuen Satzung werden auch keine Beisitzer mehr in den Vorstand gewählt. Der Vorstand wird bei Bedarf Mitglieder zur Vorstandssitzung laden, die kompetent für gewisse anstehende Fragen sind.

Die Neufassung der Satzung mit den in der Mitgliederversammlung beschlossenen Änderungen wird mit 51 Ja-Stimmen, 1 Nein-Stimme, 1 Enthaltung angenommen.

Die neue Satzung liegt in der Geschäftsstelle aus, kann bei den Übungsleitern eingesehen werden und wird auf Anfrage auch zugemailt.

Herbert Holtmann stellt sich zur Wiederwahl als Sportwart und wird einstimmig gewählt. Er kündigte aber an, dass er sein Amt in zwei Jahren niederlegen wird.

Die Wahl des 1. Vorsitzenden gestaltete sich etwas schwierig, nachdem einige vorgeschlagene Mitglieder ablehnten. Heinz-Werner Czezatka-Simon wird vorgeschlagen, und er erklärte sich bereit, das Amt in einem Jahr zu übernehmen. Er möchte sich in diesem Jahr neben Hans Douvern in das Amt einarbeiten können.

Hans Douvern stellt sich noch einmal für zwei Jahre zur Wahl, um dann im nächsten Jahr das Amt des 1. Vorsitzenden an Heinz-Werner Czezatka-Simon zu übergeben.

Die Mitgliederversammlung und auch Hans Douvern sind mit dieser Lösung einverstanden. Hans Douvern wird durch Abstimmung wieder gewählt mit 52 Ja-Stimmen, 0 Nein-Stimmen und einer Enthaltung. Hans Douvern nimmt die Wahl an.

Als Kassenwartin stellt sich wieder Christel Rühl, die 2007 übergangsweise für ein Jahr gewählt wurde, in einer Ergänzungswahl für ein weiteres Jahr als Kassenwartin zur Verfügung. Da es keine weiteren Kandidaten gab, nahm sie die Wahl an.

Monika Reich wurde in Abwesenheit in ihrem Amt als Jugendwartin bestätigt.

Als Kassenprüfer ist Karl-Heinz Tantarn noch für ein Jahr im Amt. Marlies Holtmann stellt sich als

2. Kassenprüferin zur Verfügung und wird auch einstimmig gewählt. Renate Einig stellt sich als Stellvertreterin zur Verfügung. Beide nehmen die Wahl an.

Aufgrund der neuen Satzung entfällt die Wahl des Beisitzers. Es wurden keine Anträge gestellt. Hans Douvern schließt die Versammlung mit Dank an die Helfer für die Bewirtung und dankte auch allen Mitgliedern und dem Vorstand für die gute Zusammenarbeit.

Der Vorstand setzt sich wie folgt zusammen:

**Der geschäftsführende Vorstand**

1. Vorsitzender	Hans Douvern	Neuwahl
2. Vorsitzender und Geschäftsführer	Dr. Frank Pickhard	
Sportwart	Herbert Holtmann	Neuwahl
Kassenwartin	Christel Rühl	Neuwahl

**Der erweiterte Vorstand**

Frauenwartin	Ilse Douvern	
Jugendwartin	Monika Reich	Neuwahl
Pressewartin	Brigitte Hoffmann	
Hallenwart	Holger Geiger	

**Abteilungsleiter**

Turnen	Klaus-Dieter Fitzner
Leichtathletik	Horst Pokorski
Handball	Petros Sarantopoulos
Discofox	Rainer Zaretzke

Ehrenfrauenwartin	Herta Rohde
Ehrenvorsitzender	Horst Pokorski
Geschäftsstelle	Claudia van der Sand

**Reisebericht**

Unsere Expeditionsreise ans andere Ende der Welt führte uns über Santiago de Chile weiter nach Ushuaia auf Feuerland und weiter in die Antarktis. Die Überfahrt durch die berüchtigte Drakepassage an Kap Horn vorbei bestätigte alle Vorrassagen. Wir hatten Windstärke 12, auch auf der Rückfahrt. Dafür wurde es in der Antarktis sehr ruhig und gar nicht so kalt, wie es immer vermutet wird. Temperaturen von 0 bis -12 Grad, nur der Wind machte es auf dem Schiffsdeck

unangenehmer. Was wir dafür zu sehen bekommen, war die beschwerliche Anreise wert. Nach den Anlandungen mit kleinen Booten für acht Personen lernten wir vier verschiedene Pinguinarten kennen. Sie sind so zutraulich, dass sie sogar an den Jacken oder Handschuhen pikkten. Robben und große Seeelefanten ließen uns bis auf wenige Meter an sich heran. Wale, auch Buckelwale, konnten wir beobachten und kleinere begleiteten unser Schiff bei der Weiterfahrt.

Einen großen Eindruck machten die riesigen Felsen und Gletscher auf uns, die bis zu 1000 Meter in den Himmel ragen, Eisberge in unterschiedlichsten Formen und Größen, und das alles bei Sonnenschein und sehr trübem Himmel, was die Situation gespenstisch machte.

Auf der Rückfahrt setzten wir uns in Santiago von der Reisegruppe ab. Nun folgte der Teil unserer Reise, weshalb dieser Bericht in die Vereinszeitung sollte. Beim Deutschen Turnfest in Berlin 1987 lernten wir Turner aus dem „Neuen Argentinischen Turnverein“ Buenos Aires kennen. Seit dieser Zeit besteht ein enger Kontakt zwischen uns. Sie besuchten uns und unseren Verein, auch schon zu Jubiläumsfeiern. Die Einladung, sie in Argentinien zu besuchen, besteht schon länger. Nun nutzten wir mit einem kleinen Abstecher diese Möglichkeit. Am Flughafen wartete Joachim auf uns. Er hatte sich nicht viel verändert und wir fanden ihn sofort aus der Menschenmenge heraus. Nach einer langen Fahrt quer durch Buenos Aires erreichten wir sein Haus in einem ruhigen Wohnviertel. Wir begrüßten Astrid und Joachim Faist herzlich und übergaben ihnen kleine Geschenke aus dem Ruhrgebiet und Mülheim an der Ruhr, und sofort fing unser Programm an.

In der Nähe befindet sich die innerstädtische Sportanlage des Turnvereins, ein Restaurant mit Schwimmhalle und Sporthalle. Wir aßen gute deutsche Gerichte und wurden anschließend dem Vorstand vorgestellt. Die Unterhaltung zeigte, auch sie haben die gleichen Probleme, Mitarbeiter zu finden, wie wir auch. Sie haben nur noch eine weitere Schwierigkeit: Es werden nur Deutsche oder deutschstämmige Mitglieder aufgenommen und die sterben langsam aus. Zudem ist der monatliche Beitrag bei 30 US-Dollar und alle weiteren Aktivitäten müssen extra bezahlt werden. Sie waren früher 3000 Mitglieder, heute nur noch 900.

Astrid und Joachim zeigten uns ihre Stadt. Sie zeigten uns nicht nur die schönen Seiten, nein auch die schlechten lernten wir kennen. Im Delta des Rio de la Plata sah man deutlich die alte Herrlichkeit, die zwischendurch dem Verfall preisgegeben war, aber nun in vielen Teilen wieder sehr schön aufgebaut wird. Dieser Fluss ist so breit, dass man das gegenüber liegende Ufer nicht sehen kann. Wir sahen die Innenstadt, mit den alten Häusern, die zum großen Teil schon renoviert sind, die riesigen Parkanlagen und

monumentale Denkmäler, die bis zu achtspurigen Straßen, die zum Zentrum führen und die wunderschön unter riesigen Gummibäumen liegenden Flaniermeilen mit edlen Gartenrestaurants. Auch den Friedhof in der Innenstadt besuchten wir. Hier sind nur Mausoleen oberirdisch gebaut. Die Särge sind durch Scheiben zu sehen. Auch Evita Peron ist hier bestattet. In einem Steakhaus, wo wir auch von Freunden herzlich begrüßt wurden, lernten wir das gute Fleisch zu schätzen. Danach ging es dann noch ins Sheraton Hotel auf einen Kaffee oder Champagner. Es war ein Sonderangebot für 5 Euro pro Flasche. Es war dann schon nach 00.00 Uhr, als wir zurück fuhren. Schlafen gingen wir nie vor 02.00 Uhr morgens. Das Regierungsviertel mit den modernen Hochhäusern und alten Gebäuden ist sehenswert. Die Deutsche Botschaft, in der Joachim 45 Jahre gearbeitet hatte, musste natürlich auch besucht werden. Ein Grillabend mit Freunden und dem Rest der Familie wurde um 11.00 Uhr morgens gestartet, Fleisch von allen Sorten und in großen Mengen - Beilagen sind Nebensache - Es wurde eine Feier bis in den späten Abend. Dabei lernten wir die Töchter Gabriela und Silvia mit ihrem Sohn Christian kennen und natürlich auch die Schwiegersöhne von Astrid und Joachim. Mit ihnen war die Verständigung jedoch schwierig. Mit den Freunden wurde heiß über die Weltpolitik diskutiert. Eine Tangoshow musste auch besucht werden und anschließend erlebten wir das Zentrum bei Nacht. Der letzte Ausflug ging in das Einwandererviertel la Boca. Bunte Wellblechhäuser mit urigen Geschäften und Restaurants erwarteten uns. In den Straßencafes spielte Musik und zwischen den Tischen wurden heiße Tango-Tänze aufgeführt. Dort war die Atmosphäre besser als in der Show. Einen Abstecher in die am Stadtrand liegende Sportanlage des Neuen Deutschen Turnvereins erlebten wir noch kurz vor unserer Abreise zum Flughafen. Ein riesiges Gelände mit Freibad und Sprungturm, ein normaler Sportplatz mit 400-m-Laufbahn, 14 Tennisplätzen, Hockeyfelder, Turnhalle in Handballfeldgröße und einem Festsaal mit großer Terrasse sowie Übernachtungsmöglichkeiten. Alles großzügig verteilt auf vielen Rasenflächen, wo sich die Papageien so wohlfühlen, dass sie schon zur Plage werden. Überall an Gebäuden und in Räumen wurde das Symbol der Turner gezeigt, die 4 F. Unsere schö-

nen Tage gingen zu Ende. Wir mussten uns zu mindestens per Telefon verabschieden. Nachts flogen wir dann zurück. 14 Stunden in einem engen Jumbo, es war die Hölle. Nach der Landung in Düsseldorf waren wir froh wieder zu Hause zu sein. Aber das Erlebte werden wir nie vergessen und sind unseren Freunden sehr dankbar.

Alle Freunde im Styruer Turnverein sollen wir herzlich von Astrid und Joachim grüßen. Die beiden erinnern sich mit strahlenden Gesichtern an die gemeinsamen Zeiten bei Turnfesten und in Styrum. Der Wappenteller des Styruer Turnvereins hat einen Ehrenplatz über dem Kamin.

Traute und Herbert Holtmann



## Die Turnabteilung berichtet:

### Styruer Schlossfest am 08.06.2008

Hier wird Klaus Fitzner wieder mit seiner Jugendabteilung auftreten. Angedacht ist das Trampolin. Es wäre schön, wenn Mitglieder unseres Vereins anwesend sind und die Jungen und Mädchen lautstark unterstützen.

### "Voll die Ruhr" am 14.06.2008

Im Rahmen der diesjährigen Jugendfestspiele "Voll die Ruhr..." veranstalten der Stadtjugendring und das Amt für Kinder, Jugend und Schule der Stadt Mülheim an der Ruhr unter dem Motto "Friends will be Friends" wieder die traditionelle Floßfahrt.

Verbände, Schulen, Vereine und Organisationen sind herzlich eingeladen, sich mit einem selbstgebautes Floß an der Floßfahrt zu beteiligen. Auch hier wird unsere Jugendabteilung wieder mit einem Floß vertreten sein. Die Vorbereitungen für das Erstellen des Floßes laufen bereits. Unsere Jugend hatte in den letzten Jahren sehr viel Erfolg und auch sehr viel Spaß bei den Floßfahrten. Bei der Erstellung und auch der Verkleidung der Jungen und Mädchen benötigt die Jugendabteilung noch Hilfe bzw. Verkleidungssachen. Wer gerne helfen möchte, ob mit Muskelkraft oder mit Kleidungsstücken, der meldet sich bitte bei Klaus Fitzner

### Mutter/Vater-und-Kind-Turnen

Weiterhin erfreut sich das Kinderturnen im STV großer Beliebtheit und hat einen guten Zulauf. Hier haben die Kleinsten die Möglichkeit, sich auszuprobieren und die erste Erfahrung im Vereinsleben zu machen. Auch der Erfahrungsaustausch zwischen den Müttern kommt nicht zu kurz. Bei Elke Schroer ist jeder willkommen.

mittwochs: 09.45 - 10.45 Uhr und 10.45 - 11.45 Uhr, nachmittags 15.30 - 16.30 Uhr



Hier sehen wir die Nachmittagsgruppe

## Leichtathletik

### Hallen-Stadtmeisterschaften am 01.02.2008

**Heinz Hobirk** beteiligte sich an dieser Veranstaltung und war in zwei Disziplinen erfolgreich: Über 50 m wurde er mit einer Zeit von 8,31 Sek. **Stadtmeister**. Im Kugelstoß kam er auf den 2. Platz mit einer Weite von 10,07 m. Das war sein erster Wettkampf in der Männerklasse M 70. Als Jugendlicher startete **Carlo Höltgen** über 50 m und erreichte damit den 5. Platz mit einer Zeit

von 7,02 Sek. Im Kugelstoß erreichte er den 4. Platz mit einer Weite von 8,95 m.

Dagmar und Werner Bechert sowie Heide Kempen waren bei dieser Veranstaltung als ehrenamtliche Kampfrichter und auch für die Auf- und Abbauten tatkräftig für unseren Verein tätig.

### Kreishallenmeisterschaften der Senioren des Kreises Duisburg/Mülheim in Düsseldorf am 23.02.2008

Auch bei diesem Wettkampf bestätigte **Heinz Hobirk** seine Frühform, indem er einen Titel und einen 3. Platz erkämpfte.

Im Weitsprung siegte er mit einer Weite von 4,00 m.

Im 50-m-Lauf belegte der den 3. Platz in der Zeit von 9,21 Sek.

### Werfertag am 12.04.2008

Bei der 23. Auflage des Einigkeit-Werfertages beteiligten sich von unserem Verein **Brigitte Paashaus, Arno Paashaus** und **Carlo Höltge**. Das Ticket für die westdeutsche Meisterschaft der Männer am 31.05.2008 in Duisburg löste Arno. Er wurde im Kugelstoßen Zweiter mit einer Weite von 12,85 m und im Diskus Erster mit 43,13 m. Brigitte siegte in der Klasse W 60 im Diskuswerfen mit 24,55 m und im Kugelstoßen mit 8,25 m. Carlo Höltge wurde bei der männlichen B-Jugend jeweils Erster im Kugelstoßen mit 8,09 m und im Diskuswerfen mit 17,21 m.

## Handball

**Aufstieg verpasst?** Vom 1. bis zum 20. Spieltag befand sich die **1. Herrenmannschaft** auf dem 1. Tabellenplatz der Kreisliga Gr. 1 und hatte damit auch den Aufstiegsplatz inne. Doch am 21. Spieltag, zwei Spieltage vor Ende der Saison, fielen wir erstmals auf den 2. Tabellenplatz zurück. Ist der Aufstieg damit passé? Ist jetzt alles vorbei? Nur noch ein Spieltag und aus eigener Kraft können wir den Aufstieg nicht mehr schaffen. Nach der hervorragend gespielten Hinrunde lief in der Rückrunde nicht mehr alles rund. Dies hatte ihre Ursache nicht nur durch die sich häufenden Ausfälle mehrerer Spieler durch Krankheit (Jakob Burczyk und Jens Rimkus) mit Verletzungen (Martin Christ und Philipp Rumpelt), sondern auch in der zusätzlichen Belastung durch die Vorbereitungen auf das Abitur, bei welchem zwischenzeitlich die ersten

Klausuren geschrieben wurden. Ohne es eigentlich als Grund wirklich ernst zu nehmen, irgendwie spielten die Betroffenen gehemmt, keiner wollte sich mehr verletzen, denn jeder hatte im Unterbewusstsein, nur ein beständenes Abitur zählt in der heutigen Zeit und kann in der beruflichen Laufbahn weiterhelfen. Später wird keiner sagen, Abitur nicht bestanden, aber dafür aufgestiegen – Klasse! Aber noch haben wir die Chance. Wenn das letzte Spiel am 20.04. gegen TuS Alstaden gewonnen wird und gleichzeitig Blau-Weiß Neuenkamp, der aktuelle Gruppenerste, in Rheinhausen verliert sind wir zwar punktgleich, aber aufgrund des direkten Vergleichs Tabellenerster und damit Aufsteiger. Wie heißt es doch; die Hoffnung stirbt zuletzt.

*Hier die Kurzberichte unserer Spiele:*

HSC Osterfeld II:

Wieder ein völlig ausgeglichenes und äußerst spannendes Spiel in der wir immer in Führung waren. (1 : 0, 3 : 2, 5 : 4, 5 : 5, 8 : 5, 11 : 8, 13 : 11, Halbzeit 16 : 14 für Styrum) – (16 : 16, 19 : 17, 22 : 20, 27 : 23, 28 : 27, 28 : 28, 29 : 28) – Sirene (Spielende), HSC warf danach noch den Ball ins Tor. Nach langer Diskussion gab der Schiedsrichter dieses nach Spielende geworfene Tor, da er nicht mehr definitiv sagen konnte, dass das Tor erst nach Spielende gefallen war. Endstand somit 29 : 29. Wir wurden um den Sieg betrogen.

Trotzdem Tabellenführung

20 : 6 Punkte, Neuenkamp 20 : 6

OSC 04 Rheinhausen IV:

In der ersten Halbzeit ein ausgeglichenes Spiel mit Vorteilen für Rheinhausen. (1 : 0, 1 : 3, 4 : 5, 7 : 9, 8 : 11, 10 : 13, 14 : 13, 14 : 14 Halbzeit) – danach kamen wir besser in Schwung, gingen deutlich in Führung und konnten wieder nicht gewinnen, weil die Jungs einfach noch zu viel wollen und nicht clever genug gegenüber älteren Spielern sind. Drei Sekunden vor Schluss der Ausgleich. (14 : 16, 16 : 16, 18 : 17, 20 : 18, 23 : 19, 25 : 20, 27 : 22, 27 : 25, 29 : 26, 29 : 29).

Tabellenführer

21 : 7 Punkte, Neuenkamp 20 :

TV Biefang III:

Nach Anlaufschwierigkeiten in der ersten Halbzeit den Gegner niedrigerungen und klar gewonnen. Trotz eines fairen Spiels 17 2-Minutenstrafen (9 für uns und 8 für Biefang) und für jeden eine rote Karte. Drei 7-Meter für uns und neun gegen uns. (1 : 0, 3 : 2, 7 : 5, 7 : 7, 13 : 9, 16 : 12, 17 : 14, 17 : 18 Halbzeit für Biefang) – (18 : 20, 20 : 20, 25 : 20, 31 : 22, 32 : 27, 34 : 27, 38 : 29, 39 : 30, 39 : 32) Sieg für Styrum.

Tabellenführer

23 : 7 Punkte, Neuenkamp 22 : 8

HSG Duisburg Süd II:

Bis auf die ersten Minuten immer in Führung und gewonnen (1 : 0, 1 : 2, 3 : 4, 4 : 4, 7 : 4, 8 : 5, 13 : 10, 16 : 11, 16 : 13 Halbzeit für Styrum) – (18 : 14, 23 : 16, 24 : 21, 27 : 24, 29 : 26, 30 : 27) Sieg für Styrum. Tabellenführer

25 : 7 Punkte, Neuenkamp 24 : 8

Blau-Weiß Neuenkamp I:

Wie in der Hinrunde, ein spannendes Spiel, jedoch dieses Mal völlig ausgeglichen und sehr

verbissen geführt; schließlich spielten hier die beiden Ersten um die Führung in der Tabelle. 11 2-Minutenstrafen (6 für Neuenkamp und 5 für uns) und eine rote Karte für uns. Vier 7-Meter für Neuenkamp und drei für uns. (1 : 0, 4 : 1, 5 : 5, 8 : 6, 8 : 8, 8 : 9, 12 : 10, 12 : 12, Halbzeit 12 : 14 für Neuenkamp) – (12 : 15, 16 : 16, 18 : 18, 20 : 20, 22 : 20, 22 : 22, 23 : 22) Vier Sekunden vor Schluss Ausgleich für Neuenkamp 23 : 23. Wieder ein Spiel in den letzten Sekunden abgegeben.

Tabellenführer

26 : 8 Punkte, Neuenkamp 25 : 9

SW Westende Hamborn I:

Wieder ein ruhiges Spiel mit einem eindeutigen Sieg (3 : 0, 5 : 2, 6 : 3, 7 : 7, 9 : 8, Halbzeit 14 : 8 für Styrum) – (15 : 8, 17 : 10, 19 : 14, 20 : 16, 23 : 18, Endergebnis 23 : 20)

Tabellenführer

28 : 8 Punkte, Neuenkamp 27 : 9

Mülh. Turngemeinde 56 I:

Ein leichtes Spiel, Turngemeinde hatte nicht den Hauch einer Chance. (5 : 0, 6 : 1, 7 : 4, 9 : 5, 9 : 6, 15 : 6, Halbzeit 16 : 7 für Styrum) – (17 : 9, 20 : 10, 23 : 11, 23 : 15, 24 : 19, 28 : 20, Endergebnis 29 : 22) Tabellenführer 30 : 8 Punkte, Neuenkamp 28 : 10

GSG Duisburg II:

Nach vier Wochen Osterpause und drei Tagen Abi-Vorfeiern ging nichts zusammen und wir kassierten unsere dritte Niederlage (0 : 1, 2 : 2, 4 : 7, 6 : 9, 7 : 10, 9 : 10, 12 : 13, Halbzeit 12 : 14 für GSG) – (14 : 14, 15 : 14, 15 : 15, 16 : 15, 16 : 16, 18 : 16, 20 : 18, 23 : 20, 24 : 24, 24 : 26, 25 : 28, 27 : 29, Endergebnis 28 : 30 für GSG) Tabellenführer 30 : 10 Punkte vor dem punktgleichen Neuenkamp

HC Sterkrade 75 II:

Völlig verschlafene erste Halbzeit, gut gekämpft in der zweiten und doch verloren. Diesmal aber nicht nur das Spiel, sondern auch die Tabellenführung. (0 : 1, 1 : 1, 1 : 2, 2 : 2, 4 : 4, 5 : 4, 5 : 12, Halbzeit 6 : 12 für Sterkrade) – (7 : 13, 9 : 15, 15 : 15, 17 : 17, 18 : 17, 18 : 18, 19 : 20, 21 : 20, 22 : 23, 24 : 24, 25 : 25, 25 : 27, Endergebnis 26 : 28 für Sterkrade)

Tabellenzweiter 30 : 12 Punkten, Neuenkamp Tabellenführer 32 : 10 Punkte

Natürlich ist die Enttäuschung zur Zeit groß, aber noch ist nicht alles verloren. Wir lassen den Kopf nicht hängen und werden das Unmögliche noch versuchen, wenn die Gegner mitspielen.

Die 2. Herrenmannschaft hat ihre Saison bereits beendet. In den letzten beiden Spielen zeigte sie, dass sie das Handball spielen noch nicht ganz verlernt hat. Ein besonderes Lob müssen wir unseren A-Jugendlichen mit Doppelspielrecht, Andreas Kerkmann, Stephan Kamps und Simon Schoofs (Enkel unseres ehemaligen Spielers Horst Wischnewski, der trotz seines Alters von 73 Jahren alle Spiele seines Enkels in der Halle verfolgt) aussprechen, die immer, wenn sie konnten, aushalfen. Danke Jungs, auf euch können wir uns verlassen.

*Hier die Kurzberichte unserer Spiele:*

OSC 04 Rheinhausen IV:

Angefangen mit sechs Spielern, am Ende der ersten Halbzeit kam der siebte hinzu, so dass wir dann erst mit einer kompletten Mannschaft spielen konnten. Klare Niederlage. (1 : 0, 2 : 0, 2 : 2, 2 : 8, 3 : 8, Halbzeit 3 : 14 für Rheinhausen) – (6 : 14, 6 : 15, 8 : 18, 8 : 21, 9 : 21, 9 : 26, Endergebnis 10 : 26 für Rheinhausen).

DJK Mülheim 09 II:

Auch hier war für uns nichts zu holen; erneute klare Niederlage (0 : 1, 0 : 2, 2 : 4, 3 : 6, 4 : 8, 6 : 9, 6 : 13, 7 : 13, Halbzeit 7 : 15 für 09) – (7 : 16, 8 : 16, 8 : 19, 9 : 19, 9 : 23, 10 : 24, 11 : 26, 13 : 28, 15 : 29, Endergebnis 17 : 30 für 09).

Viktoria Beeck I:

Keine Besserung, schlecht gespielt und verdient verloren (0 : 1, 1 : 1, 1 : 5, 2 : 7, 4 : 7, 4 : 10, 6 : 11, Halbzeit 6 : 12 für Beeck) – (8 : 12, 9 : 15, 11 : 16, 13 : 19, 15 : 19, Endergebnis 15 : 20 für Beeck)

Blau-Weiß Neuenkamp II:

In der Hinrunde hatten wir dieses Spiel mit 33 : 28 gewinnen können und wollten dies auch wieder, aber es kam alles anders und dazu noch viel schlimmer; schwere Schlappe 20 Tore weniger geworfen, aber nur 2 Tore mehr kassiert (0 : 3, 2 : 5, 3 : 7, 4 : 9, 6 : 11, Halbzeit 6 : 12 für Neuenkamp) – (6 : 17, 8 : 20, 11 : 23, 12 : 24, Endergebnis 13 : 26)

Tbd. Oberhausen II:

Zu diesem Spiel hatten wir keine spielfähige Mannschaft und konnten somit nicht antreten; die Punkte gingen kampflos an Oberhausen.

Turnerbund Osterfeld I:

Nach sechs Wochen ohne Spielpraxis ging es gegen den Tabellenführer. Erstaunlich gut konnten wir mithalten, obwohl wir keinen Auswechselspieler hatten; gut gekämpft und

zwischenzeitlich sogar geführt – hierauf lässt sich aufbauen – (0 : 2, 3 : 3, 5 : 4, 5 : 5, 6 : 5, 6 : 7, Halbzeit 6 : 11 für Osterfeld) – (6 : 13, 9 : 13, 9 : 15, 11 : 16, 12 : 18, 13 : 19, 15 : 20, Endergebnis 16 : 20 für Osterfeld)

RSV Mülheim I:

Im letzten Spiel der Saison endlich mal wieder ein gutes Spiel und gewonnen; immer geführt – aber die Leistungssteigerung kam zu spät (2 : 0, 2 : 2, 4 : 2, 5 : 3, 3 : 5, 5 : 5, 8 : 5, 9 : 6, 9 : 8, Halbzeit 10 : 8 für Styrum) – (10 : 10, 15 : 10, 16 : 11, 16 : 15, 18 : 16, 18 : 18, Endergebnis 20 : 18 für Styrum)

Es geht doch! Jetzt haben wir erst einmal bis Anfang September spielfrei. Bis dahin werden wir versuchen, die Mängel der abgelaufenen Saison aufzuarbeiten und zu beseitigen. Es gibt viel zu tun, packen wir es an.

Endgültige Tabellenstände und Torschützen beider Mannschaften werden in der nächsten Ausgabe bekannt gegeben.

Friedhelm Körner

--- Letzte Meldung --- Letzte Meldung ---  
Letzte Meldung --- 20. 04. 2008

**Aufstieg, Aufstieg, Aufstieg.....!!!!!!!**

Wir haben es wieder geschafft! Großer Jubel bei unserer 1. Herrenmannschaft. Am letzten Spieltag der Saison haben wir die letzte uns bleibende Möglichkeit ergriffen und durch einen klaren Sieg (30 : 23 – Halbzeit 17 : 8) gegen TuS Alstaden und bei gleichzeitiger Niederlage von Blau-Weiß Neuenkamp beim OSC 04 Rheinhausen die Tabellenführung zurückerobert und damit den Aufstieg in die neue eingleisige Kreisoberliga geschafft. Damit haben wir nach nur einer Spielsaison in der Kreisliga zum zweiten Mal hintereinander den Aufstieg geschafft. Klasse Jungs - ihr seit einfach Spitze! Und schon wieder erklang das Lied unserer Handball-Nationalmannschaft durch die Halle:

*„Wenn nicht jetzt, wann dann?“*

*Wenn nicht hier, sag mir wo und wann?“*

*Wenn nicht wir, wer sonst?“*

*Es wird Zeit.*

*Komm wir nehmen das Glück in die Hand.“*

Und – wir haben wieder zugegriffen. Von 22 Spieltagen waren wir verdienter Weise 21 an der Tabellenspitze! Klasse, Spitze, Wunderbar! Danke an alle Beteiligten und unseren Unterstützern/Zuschauern.

## Gymnastik-Studio

### Discofox Abteilung

Erster Erfolg für den Styrumer TV im Discofox. Das Turnierpaar Jutta und Rainer Zaretzke erreichten beim ersten Turnierstart am 26.01.2008 beim Ruhrpottpokal in Oberhausen sofort die Finalrunde. Dort verpassten sie nur

knapp den 6. Platz. Dieser Erfolg bestätigt den STV in seiner Entscheidung, eine Discofox Abteilung etabliert zu haben. Weitere Paare werden gesucht und sind willkommen, um die Abteilung zu vergrößern.  
Rainer Zaretzke

### Tanz-(Sturm-)Camp Emma vom

29.02. – 02.03.08

Unser 1. Tanzcamp im schönen Sauerland war ein voller Erfolg. 23 tanzbegeisterte Paare reisten an, um sich intensiv mit Discofox und Disco-Charles zu befassen.

Wir hatten je zwei Stunden vor- und nachmittags Training mit Unterstützung eines Gast-trainerpaares für den Disco-Charles.

Sturmtief Emma hätte fast alles durcheinander gebracht, denn was wäre Tanzen ohne Musik? Morgens um 6:00 Uhr war der Strom

weg und wir hatten ein wunderbares Frühstück bei Kerzenlicht mit handgefiltertem Kaffee. Rechtzeitig zum Unterricht in der angemieteten Schützenhalle in Oberelspe war der Sturm wieder da. Natürlich haben wir das Erlernte direkt abends auf unserer Party im Hotel umgesetzt. Das Tanzcamp war eine runde Sache und alle sprechen schon vom nächsten Mal. Dank unseren Trainern Nicole und Michael für die hervorragende Organisation und den Aktiven für die rege Beteiligung.



**Sturmcamp "EMMA" 29.02.-02.03.2008**

### INTAKO 15.03.2008 – 21.03.2008 in Bochum

Wieder einmal hat es den INTAKO (Internationaler Tanzlehrer Kongress) ins Ruhrgebiet verschlagen, dieses Jahr in den Ruhr-Congress Bochum. Da der STV seit 2008 Mitglied in der TAF und somit auf der Mitgliederversammlung der TAF stimmberechtigt ist, nahmen der Abteilungsleiter Tanzen Rainer Zaretzke, seine Frau und die Trainer Nicole und Michael an der Mitgliederversammlung am 16.03.2008 in Bochum teil. Es gab viele interessante Informationen rund ums Tanzen. In den

Bereichen Discofox und Hip Hop legen die Starterzahlen auf den Turnieren weiterhin stark zu. Es wird viel für die Aktionstänze in Deutschland getan, wie die Ressortleiter der TAF berichteten. Auf der INTAKO konnten Tanzlehrer an diversen Kursen teilnehmen, um die neuesten Modetänze zu erlernen, VIP Tanzstunden zu buchen oder sich an den Ständen der Ausstellermesse mit Tanzkleidung, Tanzschuhen oder den neuesten Tanz CD's und Tanzvideos einzudecken.

### 70er-/80er Jahre Party am 22.03.2008

Am 22.03.08 war der Krafraum über dem Studio nicht mehr wiederzuerkennen. Für unsere Mottoparty organisierten die Teilnehmer der Discofox Clubgruppen Boxen, Mischpult, Mikrophone, Lichtorgel, Schwarzlicht, Discokugel und Schlauchlichter, um die richtige Stimmung der 70er und 80er wieder aufleben zu lassen. Alle kamen in tollen, der Zeit entsprechenden, Outfits, die Musik weckte Erinnerungen und es wurde

getanzt, bis die Sohlen glühten. Die Mädels hatten sich mal wieder selbst übertroffen – das Buffet ließ keine Wünsche offen. Die Party dauerte bis in die frühen Morgenstunden – so sind die Discofoxler halt.

### Tolle Ergebnisse für den STV auf dem 2. Novesia CUP in Neuss am 29.03.2008

Beim 2. Novesia Cup, einem Spassturnier in Neuss, starteten am 29.03.2008 drei Paare des STV in zwei von drei Klassen. Alle Paare erreichten ohne Probleme die Endrunden.

#### Hobbyklasse

1. Platz Tim Schneidzig und Sabrina Eumann – unsere Youngster vom STV
5. Platz Uwe und Rita Romanski – eines unser ältesten Paare STV.

Somit fand der Wettkampf Jung gegen Alt in der Hobbyklasse mit den beiden Platzierungen in der Finalrunde ein gutes Ende.

#### Seniorenklasse

4. Platz für Rainer und Jutta Zaretske  
Den Paaren herzlichen Glückwunsch. Diesmal war der STV stärker vertreten, als die sonst immer präsenste Truppe aus Oberhausen.

Natürlich fehlten auch unsere Fans nicht, die wie immer unsere Paare lautstark unterstützten, was selbst dem Veranstalter auffiel.

#### Die nächsten Termine, bitte schon einmal vormerken!

01.05.2008	Vereinswanderung
17.05.2008	Discofox, Westdeutsche Meisterschaften in Limburg
08.06.2008	Schlossfest, Schloss Styrum
14.06.2008	„Voll die Ruhr“
17.08.2008	Sommerfest/ / Tag der offenen Tür
06.09.2008	Discofox, German Masters in Köln
18.10.2008	Discofox, Deutschland Cup in Heilbronn
19.10.2008	Styrumer Straßenlauf

## ü b r i g e n s.....

### Frühjahrsmüdigkeit

Die Symptome treten meist ab Mitte März bis Mitte April auf und sind bei den Menschen unterschiedlich ausgeprägt. Am häufigsten treten Müdigkeit (trotz ausreichender Schlafdauer), Wetterfühligkeit, Schwindelgefühl, Kreislaufschwäche, Gereiztheit, Kopfschmerzen, z. T. Gliederschmerzen und Antriebslosigkeit auf.

Die genauen Ursachen der Frühjahrsmüdigkeit sind noch nicht vollständig geklärt. Fest steht lediglich, dass der Hormonhaushalt eine große Rolle spielt.

Über den langen Winter haben sich die Körperreserven des Glückshormons erschöpft, dessen Produktion vom Tageslicht abhängt. Daher kann das unvermindert im Körper vorhandene Schlafhormon seine Wirkung besonders gut entfalten.

Wenn im Frühjahr die Tage länger werden, stellt der Körper den Hormonhaushalt um. Es werden verstärkt Endorphine ausgeschüttet. Diese Umstellung belastet den Körper stark; er reagiert mit einem Müdigkeitsgefühl.

Des Weiteren schwanken die Temperaturen während des Frühlings meist stark. Bei steigenden Temperaturen sinkt außerdem der Blutdruck, da sich die Blutgefäße weiten.

Die Ernährung spielt ebenfalls eine Rolle: Während des Winters neigt man dazu, sich kalorien-, fett- und kohlenhydratreicher als im Sommer zu ernähren. Während der hormonellen Umstellung benötigt der Körper allerdings mehr Vitamine und Proteine als üblich.

**Ernährung:** Empfohlen werden viel Obst und Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornbrot und leicht verdauliche Proteine. Mehrere kleine Mahlzeiten statt weniger großer helfen ebenfalls, da große Mahlzeiten den Körper zusätzlich träge machen. Außerdem sollte man den Tagesrhythmus nach der Sonne richten: früh aufstehen und früh zu Bett gehen ist das Stichwort. Das sorgt dafür, dass Serotoninausgeschüttet und Melatonin abgebaut wird. Regelmäßige Spaziergänge im Freien und **Sport** helfen ebenfalls.

Gegen die Kreislaufbeschwerden helfen morgendliche Gymnastikübungen und Wechseluschen wobei man mit der kalten Dusche aufhören sollte.

So erfrischend wie 45 Minuten Entspannungstraining:

**Lachen** soll auch ein wirksames Mittel gegen Frühjahrsmüdigkeit sein. Lachforscher fanden heraus, dass eine Minute Lachen ebenso erfrischend sein soll wie 45 Minuten Entspannungstraining.

\*Anmerkung der Pressewartin: Ich dachte schon, ich wäre krank!!!

Geschäftsadresse:  
Styrumer Turnverein e. V.  
Neustadtstr. 118 · 45476 Mülheim an der Ruhr  
Tel.: (02 08) 377 97 84  
e-mail: info@styumertv.de · www.styumertv.de  
Geschäftszeit:  
Dienstags + Donnerstags 09.30 - 11.30 Uhr  
Mittwoch: 16.00 - 18.00 Uhr

Redaktionsschluß für die Nr. 132  
Dienstag, 15. Juli 2008  
Pressewartin Brigitte Hoffmann  
Tel.: (02 08) 40 25 27  
e-mail: fraubhoffmann@gmx.de  
Druck: ERNST FABRY, Mülheim-Styrum