



SPORTLICHT

Das Schönebecker Sportmagazin



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

Dezember 2020 · Jg. 31 · Ausgabe 02



» Sportprogramm s.14

» Functional & Mental Training s.7

» Kursprogramm s.18



Über 600 Weine, Sekte,
Grappe und Obstbrände
aus aller Welt



Im Girardet Haus
kostenloses Parken
direkt vor der Tür!

WeinPalette

ESSEN

Girardetstr. 10
45130 Essen-Rüttenscheid
Tel. 0201 1029693
Fax 1789174
service@weinpalette-essen.de

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 10 - 19 h · Sa 9 - 17 h
www.weinpalette-essen.de



Hoch
hinaus
ist
einfach.



sparkasse-essen.de

Wenn man einen Finanzpartner hat, der
für jeden Kunden Ziele erreichbar macht.
Wir zeigen Ihnen mögliche Wege.

Sprechen Sie uns persönlich an.

Wenn's um Geld geht

 Sparkasse Essen

Liebe Vereinsmitglieder, Unterstützer und Freunde der SG Essen-Schönebeck,

meine Aufgabe als Vorsitzender unserer großen Sportgemeinschaft ist es auch, alle Leserinnen und Leser in die jeweilige aktuelle Ausgabe der Vereinszeitung „Sportlicht“ einzuführen. Zunächst richte ich meinen großen Dank an alle Autoren der Berichte, die Inserenten, Fotografen und Helfer, denen es erneut gelungen ist, einen lebhaften Überblick über das Vereinsleben zu geben.

Aber welchen Behinderungen sind die bei uns sporttreibenden Kinder, Jugendlichen, Frauen und Männer in diesem durch die Corona-Pandemie geprägten Jahr ausgesetzt. Unsere Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen aus dem sportlichen sowie dem Verwaltungs- und Organisationsbereich haben sehr großen Einsatz gezeigt, um jeweils auf die Corona-Schutzbedingungen zu reagieren und dort, wo es möglich war und ist, die sichere Sportausübung zu gewährleisten. Das ist nicht hoch genug anzuerkennen. Derzeit befindet sich allerdings nur noch das in der Flyeralarm Frauen-Bundesliga beheimatete Fußball-Team im Trainings- und Spielbetrieb, weil es sich um eine unmittelbar vom DFB organisierte Liga handelt. Alle anderen sportlichen Aktivitäten bei uns ruhen wieder seit Anfang November 2020.

Wie bei den Sportverboten im ersten Halbjahr dieses Jahres beweisen unsere Mitglieder und Kursteilnehmer derzeit erneut eine beispielhafte Treue zu unserer Sportgemeinschaft. Es gibt kaum Kündigungen oder Austritte, so dass die Sportgemeinschaft Essen-Schönebeck bislang nicht in finanzielle Schwierigkeiten gekommen ist. Gleichgültig, ob Einzel- oder Mannschaftssportler und –Sportlerin, die Vereinsführung dankt euch herzlich für diesen Beweis der Zugehörigkeit. Dieses Dankeschön gilt

auch allen Sponsoren und Unterstützern. Umso wichtiger ist es, in diesen schwierigen Zeiten den Kontakt untereinander auch über das aktuelle „Sportlicht“ zu ermöglichen. Hervorzuheben ist sicherlich der gute Start unseres ersten Fußball-Männerteams in der Bezirksliga-Aufstiegssaison sowie der überraschende Sieg über den Wuppertaler Oberligisten Cronenberger SC in der ersten Runde des Niederrhein-Verbandspokals. Aber auch die Bundesliga-Frauen scheinen sich nach dem großen personellen Umbruch und zehn Spieltagen mit einer ausgeglichenen Bilanz (4 Siege, 2 Unentschieden, 4 Niederlagen) gefunden zu haben. Im Magazin finden sich darüber hinaus unter anderem Berichte über soziales Engagement unserer Teams, neue Wege bei der Judo-Fitness, eine Kooperation des Fitclubs mit der Tischtennis-Jugend und Übersichten zum umfangreichen Sportprogramm aller Abteilungen und Bereiche.

Und nun viel Freude beim Durchblättern des Magazins und Lesen der Berichte. Ein besonderes Augenmerk sollte dabei auch auf die Anzeigen unserer zahlreichen Unterstützer gelegt werden.

Im Namen von Aufsichtsrat, Vorstand und Geschäftsführung hoffe ich für alle auf eine ruhige, besinnliche, aber auch „einmalige“, Advents- und Weihnachtszeit sowie auf ein besseres Jahr 2021.



Ulrich Meier
Vorsitzender des Vorstands



Inhalt

SGS-Fußball

SGS-Fußball Herren

Erste Mannschaft mit Sensationserfolg vor „Lockdown-Pause“ 4

SGS-Fußball Jugend

Gamepad statt Fußballschuhe – SGS auch an der Konsole top 13
Helfende Hände für Afrika 30

SGS-Fußball Juniorinnen

Erstes Fazit aus dem Leistungsbereich der Juniorinnen 23

SGS-Intern

Tim Stebani ist neu im Aufsichtsrat der SGS 6
Pinnwand 31

NEUE KURSE

Functional & Mental Training 7
Functional Training – ganzheitlich statt isoliert 7
Fitclub erweitert das Angebot 9
Fitness Videos 26

SGS-Judo

Judo meets Fitness 11

SGS-Leichtathletik

Mach es einfach – das DEUTSCHE SPORTABZEICHEN 15
Sportabzeichentag der Leichtathletikabteilung 21

SGS-Sportprogramm

14

SGS-Kursprogramm

18

SGS-Tischtennis

Tischtennis-Jugend mit neuer Leitung 27
Kooperation zwischen Fitclub und Tischtennis 29

Herausgeber:

SG Essen-Schönebeck 19/68 e.V.

Ardelhütte 166 b, 45359 Essen

Tel.: 0201/675959 · Fax: 0201/8659081

www.sg-schoenebeck.de

mail@sg-schoenebeck.de

Erste Mannschaft mit Sensationserfolg vor „Lockdown-Pause“

Sieg im Elfmeterschießen

Im Oktober stand unsere Erste Mannschaft coronabedingt nur wenig auf dem Kunstrasen an der Ardelhütte. Durch positive Corona-Fälle innerhalb der Mannschaft musste das Team eine ca. 2 ½-wöchige Trainings- und Spielpause einlegen. Der souveräne 4:0-Heimerfolg gegen das bis dahin ungeschlagene Duisburger Top-Team von GSG Duisburg (4:0) war das letzte Spiel vor dieser Pause.

Skurrilerweise sollte das erste Spiel nach der Pause direkt gegen einen Oberligisten gehen. Durch die starke Leistung im Kreispokal der Saison 2019/2020 hatte sich unsere Erste auch für den diesjährigen verbandsweiten Niederrheinpokal qualifiziert und die Losfee der SGS den Oberligisten Cronenberger SC zugelost. Eine wirkliche strukturierte Vorbereitung auf die Partie war bedingt durch die Pause kaum möglich - allerdings nutzten Mannschaft und Trainer-team die 2-3 Trainingseinheiten vor dem Spiel zumindest, um den Teamspirit für das „Highlight-Spiel“ zu schärfen. Auch für das Orga-Team um Vorstand und Helfer der anderen Seniorenteams war die Durchführung und Vorbereitung dieser Partie mit vielen Aufgaben verbunden ... was aber sehr gut realisiert wurde und genehmigungskonform die Spieldurchführung mit knapp über 200 Zuschauern ermöglichte. Die Zuschauer sollten ihr Kommen auch nicht bereuen und ein packendes Spiel geliefert bekommen.

Im zumindest ligatechnisch gesehenen Duell „David gegen Goliath“ erwischte die SGS einen perfekten Start und ging früh durch Calvin Küper nach Vorarbeit von Robin Barth in Führung. Für die Gäste aus Wup-



pertal ein ziemlicher Schock. Auch das spielerische und selbstbewusste Auftreten der SGS überraschte die Cronenberger Elf, die nur langsam in die Partie kamen. Das Ripke/Busse/Holzmann-Team präsentierte sich hochmotiviert und taktisch diszipliniert. Mit Keeper Marcel Ptach hatte die Mannschaft auch einen top-aufgelegten Rückhalt zwischen den Pfosten. Zu Spielbeginn war ein Klassenunterschied beider Teams nicht zu erkennen. Erst ab Mitte der ersten Halbzeit kamen die Gäste besser auf und erzielten in der 29. Spielminute den nicht unverdienten 1:1 Ausgleich. Mit diesem Ergebnis ging es in die Halbzeitpause, in der sich die SGS für die zweite Halbzeit in diesem intensiven Spiel sammeln wollte.

Auch nach dem Seitenwechsel versteckten sich die Schönebecker nicht - allerdings merkte man einigen Spielern die Spielpause schon langsam an. Die Frische in den Beinen fehlte etwas und so wurden die Räume für Cronenberg größer. In der 79. Spielminute war es dann soweit und der CSC netzte nach einer Hereingabe von der rechten Außenbahn ein. „Die Entscheidung?!?“ ... das fragten sich viele ... aber Mannschaft und Trainerteam gaben sich nicht auf und wollten bis zum Ende alles versuchen, die Partie noch auszugleichen. Dies sollte auch gelingen. In der 82. Spielminute schlug die SGS mit dem Treffer zum 2:2 durch Tim Seidel nach Vorarbeit von Calvin Küper zurück. Großer Jubel und Leidenschaft! Mit dem 2:2 ging



es in einer langsam auch auf den Trainerbänken hitziger werdenden Partie in die Verlängerung. Für die vielen Zuschauer ein echter Pokalfight. Viele erwarteten, dass die SGS nach der Corona-Pause nun körperlich nicht die Kraft haben würde, das Spiel für sich zu entscheiden und der frühe Treffer des CSC in der 93. Spielminute zum 2:3 bestärkte dies. Statt aber nach dem Rückstand das Fußballspielen einzustellen und die Leidenschaft runterzufahren, reagierte die Mannschaft sensationell.



Sowohl läuferisch als auch fußballerisch nahm sie das Spiel wieder in die Hand. Die Wuppertaler Gäste bekamen die Partie trotz Führung nicht

unter spielerische Kontrolle und der SGS eröffneten sich Räume. Das Schiedsrichtergespann zeigte schon die letzte Minute der Nachspielzeit an, als die Ardelhütte dann noch vor Jubel „explodieren“ sollte. Mit der letzten Aktion der Verlängerung netzte erneut Tim Seidel - der mit Krämpfen auf die Zähne biss und das Spiel im Mittelfeld mit Dennis Wibbe und Calvin Küper dirigierte - zum 3:3-Ausgleich ein, der das Elfmeterschießen bedeutete.

Durch den Ausgleich und das Erzwingen des Elfmeterschießens hatte die Mannschaft schon einen sensationellen Coup gegen einen Oberligisten gelandet. Man wollte sich aber nun noch die Krone mit einem Sieg aufsetzen und in die nächste Runde einziehen, in der dann ggf. auch Gegner wie KFC Uerdingen, Rot-Weiss Essen oder Rot-Weiß Oberhausen auf die SGS warten. Passend zu diesem Abend wurde das Elfmeterschießen ein Krimi, in dem sich dann auch Keeper Marcel Ptach auszeichnen konnte. Trotz Führung der Cronenberger im Elferschießen nach Fehlschüssen der SGS schafften es die Gäste nicht, das Spiel final für sich zu entscheiden und so ging das Elferschießen ebenfalls nach jeweils fünf

Schützen beider Teams in die Verlängerung. Als sechster Schütze traf Julian Dusy zum 7:6 und Cronenberg musste nachlegen. Unter Druck des letzten Schusses scheiterte der CSC allerdings an Keeper Marcel Ptach, der mit seiner Parade den Einzug der SGS in die zweite Runde des Niederrheinpokals sicherte.

„Wahnsinn, was die Mannschaft abgeliefert hat“, so ein euphorisierter Trainer Ulf Ripke. „Die Jungs haben wirklich Kunstrasen gefressen.“ Auch Trainerkollege Kevin Busse war angetan: „Wie die Mannschaft mit den Rückständen umgegangen ist und sich spielerisch in das Spiel zurückgearbeitet hat, dies war einfach herausragend. Auch das SGS-Umfeld hat den perfekten Rahmen für einen Pokalabend geboten, den wir nicht so schnell vergessen werden.“

Man darf nun gespannt sein, welches Los die Losfee vermutlich zu Jahresbeginn 2021 der SG Schönebeck ermöglichen wird. Ein „Lokald Derby“ gegen den großen RWE ist zumindest nicht ausgeschlossen.

Kevin Busse



Von den Bambini bis in den Aufsichtsrat:

„Das familiäre Miteinander hat mich einfach gepackt“ –

Tim Stebani ist neu im Aufsichtsrat der SGS

Bei der Mitgliederversammlung Anfang Oktober wurden der Vorsitzende Ulrich Meier sowie sein Stellvertreter Andreas Hüsgen einstimmig im Amt bestätigt. Im Aufsichtsrat galt es nach dem Tod von Klaus Stebani (siehe Magazin 01/2020) die nun offene Vakanz neu zu besetzen. Während alle übrigen Mitglieder in ihren Ämtern ebenfalls bestätigt wurden, wurde Tim Stebani einstimmig als neues Mitglied in den Rat gewählt. Der 34-Jährige führt somit nicht nur die eigene familiäre Verbundenheit zur SGS weiter. Auch tritt er beruflich sowie in der Ausübung des Ehrenamtes in die Fußstapfen seines Vaters. Die »Sportlicht«-Redaktion sprach mit ihm über seine persönliche Beziehung zur SGS und die neuen Herausforderungen des neuen Aufsichtsrates.

SCHÖNEBECK. Das Jahr 2020 war für Tim Stebani, Geschäftsführer »Glas Stebani«, weitaus mehr als eine normale Herausforderung. Die Corona-Pandemie seit dem Frühjahr, der überraschende Verlust seines Vaters Klaus und die damit einhergehende alleinige Geschäftsführung des traditionsreichen Glas-Unternehmens an der Evonova-Allee 18 – der junge Familienvater hatte in den vergangenen Monaten mit vielen Emotionen zu kämpfen. Schon einige Jahre ist das Familien-Unternehmen »Glas Stebani« einer der Unterstützer der SG Schönebeck, so wurde Tim Stebani im Sommer als Sponsor vom Aufsichtsrat der SGS zum Bundesliga-Auswärtsspiel nach Köln eingeladen. „Die dortige Trauerminute für meinen Vater in Köln hat mich gepackt und emotional tief bewegt“.

Auch beim Pokalendspiel, dem Saison-Höhepunkt, war Tim Stebani erneut persönlich zugegen. „Beim anschließenden Mannschaftsabend wurde ich gefragt, ob ich das Amt meines Vaters fortführen und durch meine Person neu bekleiden möchte.“ Etwas Bedenkzeit hat er sich erbeten,

denn Beruf, Familie und ein Ehrenamt mussten unter einen Hut gebracht werden. Doch stand die Entscheidung für ihn schnell fest: „Die SGS lebt wirklich das familiäre Miteinander. Die Zugehörigkeit, der liebevolle Umgang – trotz aller Seriosität und Ernsthaftigkeit – ich habe das alles in diesem Jahr persönlich spüren dürfen. Es konnte nur eine Entscheidung geben.“

Im Gegensatz zur neuen ehrenamtlichen Tätigkeit ist der Verein für Stebani kein unbekanntes Terrain. „Trotz meiner erst 34 Jahre kann ich schon auf eine lange Verbundenheit zur SGS zurückblicken“, berichtet Stebani. Dann muss er kurz schmunzeln. Sein erster Fußball-Trainer bei den Bambini-Kickern sei doch tatsächlich Hartmut Bloch gewesen (heute SGS-Geschäftsführer, die Red.). „Gefühlt ist das alles Lichtjahre entfernt.“ Nach dem aktiven Fußballsport ging es für Stebani auf

den Asphalt, genauer gesagt auf die Rennstrecke. Als Rallye-Fahrer, der vom Kartsport kam, schaffte er es als damals 18-Jähriger sich seinen Traum zu verwirklichen.

Zurück im Hier und Jetzt will er nun in den kommenden Monaten junge Themen und moderne Inhalte entwickeln und im Aufsichtsrat das



Pendant zu zweiten SGS-Geschäftsführer Florian Zeuschler sein. „Die SGS steht in der Frauen-Bundesliga vor einem Umbruch und als Gesamtverein vor neuen, großen Herausforderungen. Hier möchte ich mich persönlich, aber auch mit meinem Netzwerk einbringen.“ Die Digitalisierung und spezielle Jugend-Themen sollen angestoßen werden. Davon ahnt sein fast 20-Monate alter Sohn Lio natürlich noch nichts, wenn er mit seinem Papa im Schloßpark oder an der Ardelhütte unterwegs ist. Doch auch der Weg der nächsten Stebani-Generation ist vorgezeichnet, denn bereits nach einem Tag auf dieser Erde wurde sein Mitgliedsausweis bei der SGS beantragt.

Functional & Mental Training

Neuer Outdoorkurs verbindet Fitness- und mentales Training

Mit einem neuen Kursangebot lockt Fitclubtrainer Niklas Obermann seine Teilnehmer aus ihrer Komfortzone und lässt sie ihre körperliche Leistungsfähigkeit neu definieren. An der frischen Luft geht es jede Woche genau darum: physische Herausforderungen gemeinsam zu meistern und an ihnen zu wachsen. Dadurch wird nicht nur die körperliche Fitness verbessert, sondern nachweislich die Resilienz gefördert. Das bedeutet, im Alltag zielstrebig und mit mehr Durchhaltevermögen Hindernisse überwinden zu können.

Die Teilnehmer bereiten sich gezielt mit Mobilisationsübungen und Atemtechniken auf den intensiven Teil der Kursstunde vor. Im Mittelpunkt steht das Workout des Tages. Eine Kombination aus funktionalen Übungen mit und ohne Equipment, die die Teilnehmer immer wieder aufs Neue an ihre Grenzen und darüber hinaus bringen wird. Zentraler Bestandteil des Kurses sind Sprints, Kniebeugen, Liegestütz, Sit ups und Burpees. Zum Abschluss liegt der Fokus auf Flexibilität, Entspannung und Regeneration, wobei Elemente aus dem Yoga einfließen. Teilnehmer sollten eine körperliche Grundfitness mitbringen und eine Lei-



Fitness-Trainer Niklas Obermann (im Bild vorne) freut sich auf seinen Kurs

enschaft für hochintensives Training haben. Der Kurs bildet eine Ergänzung zum allgemeinen Fitnesstraining und findet auf der Bezirkssportanlage Ardelhütte im Bereich der Hochsprung-

Functional & Mental Training
 donnerstags 18-19 Uhr,
 07.01.-01.07.2021
 88,- €

anlage statt.

Weitere Infos in der Kursbeschreibung unter www.sg-schoenebeck.de

Functional Training – ganzheitlich statt isoliert

Betrachtet man die Bewegungen der Menschen im Alltag, stellt man fest, dass fast immer mehrere Gelenke bewegt und somit mehrere Muskeln gleichzeitig und aufeinander abgestimmt kontrahiert werden – ob beim Tragen des Wasserkastens, beim Bücken nach dem Schlüssel oder beim Ein- und Aussteigen aus dem Auto. Genau dort setzt das Functional Training an und beinhaltet ganze Bewegungsabläufe, die Kraft, Beweglichkeit, Koordination und das Gleichgewicht

fördern. Anders als beim Krafttraining an Kraftmaschinen, bei dem und gezielt einzelne Muskeln und Muskelgruppen nacheinander angesprochen werden, liegt der Fokus beim Functional Training auf der Ganzheitlichkeit und dem Training von ganzen Bewegungsabläufen. Ein klassisches Beispiel einer funktionellen Übung sind Liegestütz mit Gelenkwinkelveränderungen in Ellbogen und Schultergelenk, Muskellängenveränderung von Brust-, Schulter- und Armstreckmus-

kulatur sowie Stabilisationsarbeit u.a. der tiefen Bauch-, Oberschenkel- und Rückenmuskulatur.

Diesen Ansatz verfolgen gezielt u.a. die folgenden Kurse (Übersicht S. 18/19): Cross-Fitness outdoor (kombiniert mit Lauftraining), Functional Circuit outdoor (Zirkeltraining mit Geräten), TeenFitness Class, Tabata-Mix, Funktionstraining für Senioren und der neue Kurs Functional & Mental Training.

FACEBOOK, INSTAGRAM, WEBSITE & CO.

MONATLICHE
CONTENT-PLANUNG



1:1-KOMMUNIKATION
MIT IHRER ZIELGRUPPE



DIGITALER CONTENT
FÜR IHR UNTERNEHMEN



AKTIVES POSTEN
IHRER INHALTE



JETZT ANGEBOT
SICHERN!

K

CONTENT NEWS

// Social Media Management
// Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
// visuelle Dokumentation

Jens Knetsch | Dipl.-Journalist
mobil +49 (0) 173.58 30 66 1
www.content-news.de



Baby Träume

ökologisch natürlich schön



Der Insider-Tipp

- Babykleidung
- Baby-Tragehilfen
- Naturkind-Kinderwagen
- Matratzen/Bettwaren
- Spielzeug



GOLDI[®]
Super



Frohnhauser Str. 432
45144 Essen
Tel. (0201) 8554305

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 10-18 h
Sa. 10-14 h

Nur 4 Auto-Minuten
von der
Schönebecker Str.
entfernt (ca. 2 km)

www.babytraeume.de



Fitclub erweitert das Angebot

KidsFitness und TeenFitness als Einstieg ins Fitnessstraining

Mit seiner gut ausgestatteten Trainingsfläche bietet der Fitclub seit 2002 mittlerweile 550 Mitgliedern ab 16 Jahren die Möglichkeit, gezielt an ihrer Fitness zu arbeiten. Fitnessstraining ist aber nicht nur bei Erwachsenen sehr gefragt, sondern auch bei Kindern und Teenagern. Zudem fehlt es in dieser Altersklasse oft an Sportangeboten, die nicht im Leistungssport mit dem dazugehörigen Leistungsdruck, Wettkämpfen am Wochenende etc. einhergehen. So entwickelte Fitclubleiterin Annika Weichold zusammen mit ihrem Trainerteam Konzepte für zwei Altersklassen:

Trainerin Laura Behrendt erklärt einem der Teilnehmer die richtige Handhabung des Latissimus-Zugs

KidsFitness

Das Programm für Kinder zwischen 10 und 12 Jahren verbindet gezieltes, altersgerechtes Fitnessstraining mit der Steigerung der motorischen Fähigkeiten der Kinder. Seilchenspringen, Hüpfen, Fangen, Rennen, Ballspiele – diese Grundlagen sind, teils verpackt in Spielformen oder kleine Wettbewerbe, neben Kraft- und Ausdauerübungen ein fester Bestandteil der Stunden. Das Training an der frischen Luft stärkt außerdem das Immunsystem und bildet so einen optimalen Ausgleich zu Schule und Indooraktivitäten. Mit Sportstudent und Fitclub-Trainer Frederik Brüggemann startete die Gruppe am 18.08.2020 und bietet mittlerweile 15 sehr motivierten Kindern die Möglichkeit, sich richtig auszupeinern und einen Einstieg in das Fitnessstraining zu finden.



Training mit dem eigenen Körpergewicht im Kursraum (Class). Als TeenFitness Kombi können die Jugendlichen beides buchen und sich 2x wöchentlich auspeinern.

zwischen auf 27 bzw. 19, von denen der Großteil beide Angebote nutzt.



Weitere Infos:

fitclub@sg-schoenebeck.de

TeenFitness

Das Trainingsprogramm für 13- bis 15-Jährige schließt altersmäßig an KidsFitness an und startete bereits im Juni 2020. Das Konzept beinhaltet mit TeenFitness Gym und TeenFitness Class zwei verschiedene Trainingsmöglichkeiten: Kraft- und Ausdauertraining an den Geräten im Fitclub (Gym) und funktionales

Ein junges Trainerteam (Laura Behrendt, Matthias Döhmen, Fabian Lenze und Sophie Rech) betreut die Jugendlichen und sorgt für ein ausgewogenes, altersgerechtes Training.

Nach dem Start im Juni mit 16 Teilnehmern bei TeenFitness Gym und 11 Teilnehmern bei TeenFitness Class, wuchs die Teilnehmerzahl in-

Mit den beiden Angeboten konnte bei der SGS eine Lücke im Breitensport geschlossen werden. Nach den Angeboten der Turn- und Spielgruppen für die Altersklasse von 4-10 Jahren, hat nun auch die Altersklasse von 10-15 Jahren die Möglichkeit, sich ohne Leistungsdruck fit zu halten.

Glas- und Gebäudereinigung seit 1950 Meisterbetrieb

KWAHS

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.kwahs.de · kwahs@t-online.de

auf Anfrage



Bedarfsgerechte Vorsorge
braucht fachkundige Beratung.
Bei uns erhalten Sie beides!

Ihr LVM-Servicebüro

Ralf Dusy

Aktienstraße 45

45359 Essen

Telefon (0201) 86 86 30

info@dusy.lvm.de

LVM
VERSICHERUNG

**Wie wär's mit einer
Bandenwerbung
an der Ardelhütte!**

ca. 300.000 Besucher im
Jahr sehen Ihre Werbung

Sprechen Sie uns an!
T. 0201-675959



Judo meets Fitness

Alles anders in Corona-Zeiten

Nachdem wir uns über die Sommerferien noch ausschließlich mit Fitnesstraining beschäftigen mussten, konnten wir danach wieder mit dem „normalen“ Judotraining beginnen.

Natürlich war diese Normalität noch eine andere als vor Corona, denn überstanden ist die Pandemie, wie man zurzeit sieht, noch lange nicht. So haben wir uns ein Konzept überlegt, wie wir trotz der aktuellen Situation verantwortungsvoll Judo ausüben können. Neben der Bildung von Kleingruppen, die auf getrennten Matten trainieren, haben wir vorerst mehr Augenmerk auf Wurftechniken, Fallübungen, Rollen und Beweglichkeitsübungen gelegt. Das Wettkampftraining und Übungen am Boden wie z. B. Haltegriffe mussten vorerst vollständig aus dem Trainingsplan gestrichen werden. Die Partnerübungen haben wir nur langsam gestartet und (unter Berücksichtigung von Geschwisterpaaren) feste Paarungen gebildet. Für alle nicht aus einem Haushalt stammenden Paare galt zudem, während der Übungen eine Maske zu tragen.

Mit diesen und anderen Maßnahmen, wie beispielsweise der Mattenreinigung zwischen den Trainingseinheiten, wurde uns zwar immer wieder bewusst, dass es noch lange nicht so ist, wie es einmal war. Dennoch hatten wir wieder die Chance, im Judoanzug mit einem Partner Judo-Techniken und -würfe zu trainieren.



Eine wesentliche Säule des Judo-Sports ist natürlich die körperliche Fitness, die wir jetzt eben noch intensiver trainieren. Die Zeit des Wettkampftrainings nutzen wir nun, neben den herkömmlichen Übungen, verstärkt für Fitness Workouts und Konditionsgymnastik, ohne dass die Judo-Techniken dabei vernachlässigt werden. Gut, dass unsere Trainer auch da ausgebildet sind.

Doch nun zeigt sich, dass wir trotz all der neuen Konzepte das Training in der Halle vorerst im November aussetzen

müssen. Aber natürlich heißt das nicht, dass unsere Judoka gar kein Training bekommen. Für die nächste Zeit haben wir einige Alternativangebote geplant, die jeder Judoka zuhause umsetzen kann, um so nicht völlig auf den Sport verzichten zu müssen (z.B. Judo-Safari@home).

Im Hinblick auf Kontakt- und Hallensport jedoch heißt es: Jetzt müssen wir leider wieder warten und geduldig sein. *Rainer Hagelgans*





vollmergruppe
dienstleistung

security parking cleaning services

WINTERZEIT IST EINBRUCHSZEIT

Wir schützen Sie vor ungebetenen
Gästen und vor Feuer.

- Überwachung und Installation von Brand- und Einbruchmeldeanlagen
- Kurzzeitüberwachung durch mobile Sicherheitskräfte während Ihres Urlaubs
- Gesicherte Aufbewahrung von Dokumenten, Urkunden, Daten und Erinnerungsstücken während Ihrer Abwesenheit in unseren Schließfächern

Zuverlässigkeit seit über 70 Jahren
www.vollmergruppe.de



[24/7] 0208 588 577

Wir schützen Ihr Eigentum.
Nicht nur in der Urlaubszeit.

WIR FEIERN 25 JAHRE OPTITHEK –
♥ LICHERN DANK FÜR IHRE TREUE!

Leidenschaft für gutes Sehen
25 JAHRE

25% JUBILÄUMS-
BONUS
SICHERN!*



*Beim Kauf Ihrer neuen Brille mit ZEISS SmartLife Brillengläsern bis 31.03.2021. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

OptiThek
Meisterbetrieb Unthan-Langen

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

Gamepad statt Fußballschuhe – SGS auch an der Konsole top

Premiere des EBE eSports Stadtpokals endete mit Vizemeisterschaft der SGS

Schon seit jeher haben Spiele am Computer, vor dem Fernseher oder neuerdings an der Spielekonsole nicht nur Sportbegeisterte in ihren Bann gezogen. Erstmals traten Essener Sportler im Januar beim von Rot-Weiss Essen und den Entsorgungsbetrieben Essen GmbH (EBE) ausgerichteten eSports Stadtpokal gegeneinander an. Hierbei tauschten sie die Fußballschuhe gegen das Gamepad und trafen in der Fußballsimulation EA SPORTS FIFA nun auf dem virtuellen Rasen aufeinander.

Skurrilerweise sollte das erste Spiel nach der Pause direkt gegen einen OberIn der digitalen Welt zeigten die Vertreter unseres Vereins, dass sie auch an der Konsole zu den Besten der Stadt gehören. Said Tahiru, Hussein Alameddine, Massoud Haijat, Julius Nosal (alle B1) und Rafik Alhasan (A2) zogen nach einer erfolgreichen Qualifikation samt Viertelfinale bei dem neuartigen Wettbewerb souverän ins Halbfinale ein. Jedes der 16 gemeldeten Teams (bestehend aus vier Spielern) musste sich zuerst einer Online-Qualifikation stellen und später in insgesamt sechs Live-Events vertreten sein. Die von der Oberhausener eSports-Agentur TARGET eSports Entertainment professionell



ausgerichtete Veranstaltung stieß bei der Premiere auf großes Interesse. „Mit dem EBE eSports Stadtpokal konnten wir sowohl Gaming-Fans als auch den Essener Sportvereinen und ihren Mitgliedern eine völlig neue Möglichkeit bieten, sich abseits des Fußballplatzes miteinander zu messen“, erklärt TARGET eSports Geschäftsführer Michael Decker.

Im Halbfinale musste sich das SGS-Team dann mit den Sportfreunden Karftenberg messen. Said, Hussein, Rafik und Massoud jagten mit ihren virtuellen Helden über den

Schafften es bis ins Halbfinale v.l. Said Tahiru, Hussein Alameddine, Rafik Alhasan und Massut Oudhajjat.

Rasen und schafften es ins große eSports-Stadtpokalfinale. In der Zechen Hafendstraße trafen die vier auf das Quartett der SG Kupferdreh-Byfang, welches sich am Ende den Titel sichern konnte. „Byfang war richtig stark. Aber das Turnier war perfekt organisiert und hat viel Spaß gemacht. Jetzt gehen wir ins heimische Trainingslager“, lacht Hussein Alameddine. „Dann sind wir für den zweiten eSports Stadtpokal noch besser vorbereitet.“ Es steht wohl außer Frage, das Turnier hat den Puls der Zeit getroffen.



Sportprogramm

über 300 Stunden aktive Freizeit

Aktuelle Informationen über unsere Abteilungen

unter www.sg-schoenebeck.de



Fitclub (ab 16 Jahre)

Mitgliedschaft 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

KidsFitness Outdoor 10-12 Jahre

Di.	17.30 - 18.30 Uhr
-----	-------------------

TeenFitness 13 - 15 Jahre

TeenFitnessGym	Sa.	15.00 - 18.00 Uhr
TeenFitnessClass	Di.	17.00 - 18.00 Uhr
	Di.	18.00 - 19.00 Uhr

Anmeldung / Info:

Tel.: 8659082
annika.wichold@sg-schoenebeck.de

Leitung:

Annika Weichold

Frauen-Fußball

1. Frauen (FLYERALARMS Frauen-Bundesliga)	Mo.	17.30 - 19.30 Uhr	Raumerstraße
	Di.	17.30 - 19.30 Uhr	Raumerstraße
	Do.	17.30 - 19.30 Uhr	Raumerstraße
	Fr.	16.30 - 18.30 Uhr	Raumerstraße
2. Frauen (Frauen-Regionalliga)	Di.	19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
	Do.	19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
	Fr.	19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
3. Frauen (Niederrheinliga)	Di.	19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
	Do.	19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte

Fußball-Jugend

Trainingszeiten unter www.sg-schoenebeck.de

Jugendleiter: Thomas Kasten Tel.: 0151/61001747

Passangelegenheiten: Wilfried Huber Tel.: 0172/2450663

Kassierer: Jürgen Menne Tel.: 689749

Mädchenkoordinator: Christian Kowalski Tel.: 0177/4210669

Geschäftszeiten Fußball-Jugend: Do. 17.00-19.00 Uhr

Fußball-Senioren

1. Herren (Bezirksliga A)	Di.	19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
	Mi.	19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
	Fr.	19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
2. Herren (Kreisliga A)	Mo.	19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
	Mi.	19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
	Fr.	19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
3. Herren (Kreisliga A)	Mi.	19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
	Fr.	19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
4. Herren (Kreisliga B)	Mi.	19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
	Fr.	19.30 - 21.00 Uhr	Ardelhütte
Alte Herren	Mo.	19.45 - 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.
Fitness 30+	Mi.	15.00 - 16.00 Uhr	TH A.-Liebm.-Sch.
Fitness 60+	Mi.	18.00 - 19.00 Uhr	TH A.-Liebm.-Sch.
Fit am Ball	Mi.	18.00 - 19.00 Uhr	TH A.-Liebm.-Sch.
Badminton (Hobby)	Mi.	19.00 - 20.00 Uhr	TH A.-Liebm.-Sch.
Abteilungsleitung:	Gunthild Bahls, Tel.: 45323023 Barbara Weingartz, Tel.: 676224 Rosemarie Pleuse, Tel.: 675480		
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
	Mo.	19.30 - 21.00 Uhr	TH Eichend.-Schule
Erwachsene	Rainer Hagelgans, Tel. 0152/23913944		

Abteilungsleitung:

Dickhaut & Garcia GbR

Sanitär- und Heizungsinstallation

Ihr Sanitär- und Heizungsfachmann in
Essen - Schönebeck



**Wir installieren
Ideen!**

♦ Badgestaltung ♦ Kundendienst ♦ Heizungswartung
♦ Abflußservice ♦ Schwimmbadtechnik ♦ Solartechnik

Telefon: 0201 - 56 408 90

Mobil: 0170 - 81 775 99

Telefax: 0201 - 56 408 91

info@dickhaut-garcia.de

Leichtathletik (Winter bis Osterferien 2021)

alle Altersklassen 6 - 10 Jahre	Mo.	18.00 - 19.30 Uhr	Ardelhütte (Laufen)
	Di.	15.30 - 16.30 Uhr	TH A.-Liebmann-Sch.
	Do.	16.00 - 17.00 Uhr	TH Schloßschule
10 - 15 Jahre	Di.	16.30 - 17.30 Uhr	TH A.-Liebmann-Sch.
Hobbygruppe	Do.	17.00 - 18.00 Uhr	TH Schloßschule
15 - 19 Jahre	Mi.	18.00 - 19.30 Uhr	TH Schloßschule
	Fr.	18.00 - 19.30 Uhr	Ardelhütte
Jedermänner	Mo.	20.00 - 21.45 Uhr	TH A.-Liebmann-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		

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.	16.00 - 17.00 Uhr	TH Traug.-Weise-Sch.
	Mi.	16.00 - 17.00 Uhr	TH Schloßschule
	Mi.	16.00 - 17.00 Uhr	TH A.-Liebmann-Sch.
	Mi.	17.00 - 18.00 Uhr	TH Eichendorffschule
	Do.	16.30 - 17.30 Uhr	TH Eichendorffschule
	Do.	16.00 - 17.00 Uhr	TH Traug.-Weise-Sch.
	Fr.	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.	19.30 - 21.00 Uhr	Pfarrh. St. Antonius
Abteilungsleitung:	Bruno Nierfeld		Tel.: 673480

Tischtennis

Kinder (8- 12)	Mi.	18.00 - 19.00 Uhr	TH Eichendorffschule
	Fr.	18.00 - 19.00 Uhr	TH Eichendorffschule
Kinder (13- 17)	Mi.	19.00 - 20.00 Uhr	TH Eichendorffschule
	Fr.	19.00 - 20.00 Uhr	TH Eichendorffschule
U 15 Fitness Training Damen und Herren	Do.	18.00 - 19.00 Uhr	TH Eichendorffschule
	Di.	18.00 - 22.00 Uhr	TH Eichendorffschule
	Fr.	20.00 - 22.00 Uhr	TH Eichendorffschule
Hobbygruppe	Mi.	20.00 - 22.00 Uhr	TH Eichendorffschule
Abteilungsleitung:	Heinz-Günter Holzgrebe, Tel.: 6099491		

Turn- und Spielgruppen

4-6 Jahre	Mo.	14.30 - 15.30 Uhr	TH Eichendorffschule
	Mo.	17.00 - 18.00 Uhr	TH Traug.-Weise-Sch.
	Di.	17.00 - 18.00 Uhr	TH Traug.-Weise-Sch.
	Di.	17.00 - 18.00 Uhr	TH Eichendorffschule
	Di.	17.30 - 18.30 Uhr	TH Schloßschule
	Mi.	16.00 - 17.00 Uhr	TH Eichendorffschule
	Mi.	17.00 - 18.00 Uhr	TH A.-Liebmann-Sch.
	Do.	17.00 - 18.00 Uhr	TH Traug.-Weise-Sch.
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 6-10 Jahre	Fr.	16.00 - 17.00 Uhr	TH Eichendorffschule
	Fr.	17.00 - 18.00 Uhr	TH Eichendorffschule
Abteilungsleitung:	Anja Rech, Tel.: 675959 (Büro SGS)		

Volleyball

Mixed 1	Fr.	20.00 - 22.00 Uhr	TH Geschw.-Scholl-Sch.
Mixed 2	Di.	20.00 - 22.00 Uhr	SpH Wüstenhöferstr.
Mixed 3	Di.	18.00 - 20.00 Uhr	SpH. Unterstrasse
Jugend	Mi.	19.00 - 20.30 Uhr	TH Traug.-Weise-Sch.
Abteilungsleitung:	Michael Abel, michaelabel1@gmx.de		

Hier beantworten wir Ihre Fragen zu unseren Beiträgen und Spenden an den Verein. Wenn Sie keine Antwort finden, rufen Sie einfach in der Geschäftsstelle an (675959) oder formulieren Sie Ihre Frage unter "Kontakt". Wir helfen Ihnen gerne.



Mach es einfach - das DEUTSCHE SPORTABZEICHEN

auf der Sportanlage Ardelhütte 166a,
45359 Essen am:



Freitag, 07. Mai 2021	18.00 Uhr
Freitag, 28. Mai 2021	18.00 Uhr
Freitag, 04. Juni 2021	18.00 Uhr
Freitag, 18. Juni 2021	18.00 Uhr
Freitag, 02. Juli 2021	18.00 Uhr
Freitag, 03. September 2021	18.00 Uhr
Freitag, 17. September 2021	18.00 Uhr
Freitag, 01. Oktober 2021	18.00 Uhr
Freitag, 15. Oktober 2021	18.00 Uhr

Ansprechpartner:

Klaus Diekmann, Tel.: 0201 / 689092



foto: klaus.in.der.wiesche

SGS Sportabzeichenprüfer (v.l.n.r.):

Reinhard Risch, Klaus Diekmann, Ulrich Stump,
Roswitha Gawlick, Hans-Jürgen Parusel, Josef Komander,
Regina Radtke, Norbert Stakemeier
(es fehlen: Andreas Hüsgen, Eva Brozio)

Weihnachtske



Frauen-Bundesliga in Essen präsent
Gewinnspiel mitmach

alender 2020



entert von **westenergie**
en: www.sgs-essen.de

Kursprogramm

07.01. bis 04.07.2021

Anmeldung und Infos:

www.sg-schoenebeck.de oder 0201/675959



Fitness

Aerobic-Step-BOP

14	Montag	20.00 - 21.15 Uhr	Michaela Brüning	110,- €
50	Mittwoch	18.00 - 19.00 Uhr	Claudia Gerig	92,- €
20	Mittwoch	19.00 - 20.00 Uhr	Regina Radtke	92,- €
62	Donnerstag	20.00 - 21.15 Uhr	Michaela Brüning	110,- €

Aqua Power

15	Samstag	14.00 - 14.45 Uhr	Jennifer Weingartz	(*)
----	---------	-------------------	--------------------	-----

Body-Fitness

19	Dienstag	18.00 - 19.00 Uhr	Charlotte Rullich	88,- €
----	----------	-------------------	-------------------	--------

BOP-Mix

88	Freitag	09.00 - 10.00 Uhr	Eva Brozio	96,- €
----	---------	-------------------	------------	--------

Cross-Fitness - outdoor

64	Dienstag	18.30 - 19.30 Uhr	Annika Weichold	20,- €
----	----------	-------------------	-----------------	--------

Fit forever

23	Mittwoch	20.00 - 21.00 Uhr	Tanja Marschan	88,- €
03	Freitag	08.45 - 10.00 Uhr	Margret Kemner	120,- €

Fit forever 50+

75	Mittwoch	17.00 - 18.00 Uhr	Jennifer Weingartz	92,- €
----	----------	-------------------	--------------------	--------

Fit-Mix 50+ (2x wöchentlich)

Dienstag 13.00 - 14.00 Uhr und Freitag 10.00 - 11.00 Uhr				
02	Dienstag + Freitag		Margret Kemner	184,- €

Fit werden - fit bleiben

11	Montag	08.45 - 10.00 Uhr	Margret Kemner	110,- €
17	Mittwoch	11.00 - 12.15 Uhr	Margret Kemner	115,- €
91	Mittwoch	20.00 - 21.00 Uhr	Uschi Szymiczek	92,- €

Funktionsgymnastik für Senioren (65+)

95	Dienstag	11.30 - 12.30 Uhr	Margret Kemner	88,- €
----	----------	-------------------	----------------	--------

Functional Circuit - outdoor

10	Donnerstag	19.00 - 20.00 Uhr	Annika Weichold	110,- €
----	------------	-------------------	-----------------	---------

Functional & Mental Training - outdoor

26	Donnerstag	18.00 - 19.00 Uhr	Niklas Obermann	88,- €
----	------------	-------------------	-----------------	--------

Kung Fu Si Fang Chuan (ab 17 Jahre)

35	Freitag	19.15 - 20.45 Uhr	Chris Yim	144,- €
----	---------	-------------------	-----------	---------

Power-Mix

22	Dienstag	19.00 - 20.00 Uhr	Charlotte Rullich	88,- €
----	----------	-------------------	-------------------	--------

Tabata-Mix

25	Donnerstag	18.00-19.00 Uhr	Charlotte Rullich	88,- €
----	------------	-----------------	-------------------	--------

Wassergymnastik (Traugott-Weise-Schule, Wüstenhöferstr. 175)

66	Freitag	18.45 - 19.30 Uhr	Tom Schnittka	(*)
67	Freitag	19.30 - 20.15 Uhr	Tom Schnittka	(*)
43	Samstag	12.30 - 13.15 Uhr	Jennifer Weingartz	(*)
44	Samstag	13.15 - 14.00 Uhr	Jennifer Weingartz	(*)

Zumba®

90	Sonntag	10.00 - 11.00 Uhr	Alicia Janßen	115,- €
----	---------	-------------------	---------------	---------

Gesundheit & Entspannung

Asiatische Ausgleich- u. Rückengymnastik

32	Freitag	18.00 - 19.15 Uhr	Chris Yim	120,- €
----	---------	-------------------	-----------	---------

Feldenkrais

30	Mittwoch	16.00 - 17.00 Uhr	Claudia Opp	115,- €
80	Mittwoch	17.00 - 18.00 Uhr	Claudia Opp	115,- €

Osteoporose-Gymnastik

06	Montag	11.00 - 12.15 Uhr	Margret Kemner	110,- €
01	Mittwoch	10.00 - 11.00 Uhr	Margret Kemner	92,- €

Pilates (*für Fortgeschrittene)

78	Mittwoch	17.00 - 18.00 Uhr	Susanne Schumacher	92,- €
79	Mittwoch	18.00 - 19.00 Uhr	Susanne Schumacher	92,- €
28*	Freitag	10.00 - 11.00 Uhr	Eva Brozio	96,- €

Pilates-Mix

24	Donnerstag	19.00 - 20.00 Uhr	Lena Biesemann	88,- €
----	------------	-------------------	----------------	--------

Qi Gong - Atemtechnik und Heilgymnastik

31	Freitag	13.45 - 15.00 Uhr	Chris Yim	120,- €
33	Freitag	15.00 - 16.15 Uhr	Chris Yim	120,- €

Rücken-Fit

51	Mittwoch	19.00 - 20.00 Uhr	Anja Rech	92,- €
----	----------	-------------------	-----------	--------

Wirbelsäulengymnastik

07	Montag	17.00 - 18.00 Uhr	Hartmut Bloch	88,- €
83	Montag	18.00 - 19.00 Uhr	Miriam Krosch	88,- €
09	Montag	18.00 - 19.00 Uhr	Hartmut Bloch	88,- €
45	Montag	19.00 - 20.00 Uhr	Miriam Krosch	88,- €
52	Dienstag	19.00 - 20.00 Uhr	Brigitte Hartwig	88,- €

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

16	Donnerstag	09.00 - 10.00 Uhr	Iris Gallina	88,- €
18	Donnerstag	18.00 - 19.00 Uhr	Angelika Mertel	88,- €
Wirbelsäulengymnastik für Senioren				
05	Montag	10.00 - 11.00 Uhr	N.N.	88,- €
12	Montag	10.00 - 11.00 Uhr	Margret Kemner	88,- €
47	Dienstag	10.00 - 11.00 Uhr	Angelika Mertel	88,- €
48	Dienstag	11.00 - 12.00 Uhr	Angelika Mertel	88,- €
Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule				
08	Freitag	11.00 - 12.15 Uhr	Chris Yim	120,- €
Yoga (*für Fortgeschrittene; ** für 50+)				
73	Montag	09.45 - 11.15 Uhr	Sabine Herrmann	132,- €
55	Montag	17.30 - 19.00 Uhr	Brigitte Becker	132,- €
54	Dienstag**	10.00 - 11.30 Uhr	Brigitte Becker	132,- €
58	Mittwoch	09.00 - 10.30 Uhr	Sabine Herrmann	138,- €
77	Mittwoch	18.00 - 19.30 Uhr	Christian Rumpel	138,- €
60**	Mittwoch	19.30 - 21.00 Uhr	Christian Rumpel	138,- €
85	Donnerstag	16.30 - 18.00 Uhr	Sabine Herrmann	132,- €
84*	Donnerstag	18.00 - 19.30 Uhr	Sabine Herrmann	132,- €

Rehasport

*(Dürerschule, Wallstr.2),

** (Hockergymnastik)

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	Melanie Fuhrmann
108	Dienstag*	18.30 - 19.30 Uhr	Melanie Fuhrmann
110	Dienstag*	19.30 - 20.30 Uhr	Melanie Fuhrmann.
109	Mittwoch	09.00 - 10.00 Uhr	Iris Gallina
120	Mittwoch**	12.00 - 13.00 Uhr	Melanie Fuhrmann
116	Mittwoch	13.00 - 14.00 Uhr	Melanie Fuhrmann
118	Mittwoch**	14.00 - 15.00 Uhr	Melanie Fuhrmann
121	Mittwoch	12.15 - 13.15 Uhr	Iris Gallina
111	Donnerstag	10.00 - 11.00 Uhr	Iris Gallina
115	Donnerstag**	11.15 - 12.15 Uhr	Iris Gallina
119	Donnerstag	13.00 - 14.00 Uhr	Tina Witte-Hungerbach
117	Donnerstag	15.00 - 16.00 Uhr	Tina Witte-Hungerbach
105	Donnerstag	16.00 - 17.00 Uhr	Angelika Mertel
122	Donnerstag	14.00 - 15.00 Uhr	Tina Witte-Hungerbach
101	Donnerstag	17.00 - 18.00 Uhr	Angelika Mertel
113	Freitag	10.00 - 11.00 Uhr	Iris Gallina
106	Freitag	11.15 - 12.15 Uhr	Iris Gallina

Sport in der Krebsnachsorge

200 Dienstag 10.00 - 11.00 Uhr Margret Kemner

Herzsport

302 Montag 14.00 - 15.00 Uhr Margret Poerschke
 300 Montag 15.00 - 16.00 Uhr Margret Poerschke
 303 Mittwoch 13.30 - 14.30 Uhr Iris Gallina
 301 Donnerstag 10.00 - 11.00 Uhr Alessia Hermes

Lungensport

401 Dienstag 13.00 - 14.00 Uhr Alessia Hermes
 400 Dienstag 14.00 - 15.00 Uhr Alessia Hermes
 402 Mittwoch 16.00 - 17.00 Uhr Anja Rech
 403 Donnerstag 08.45 - 09.45 Uhr Alessia Hermes
 404 Freitag 13.15 - 14.15 Uhr Iris Gallina

Innere Medizin

500 Freitag 12.15 - 13.15 Uhr Iris Gallina

Kinder / Jugendliche

Bewegungsanregungen (1-2 Jahre)

96	Dienstag	15.00 - 16.00 Uhr	Uschi Szymiczek	88,- €
97	Dienstag	16.00 - 17.00 Uhr	Uschi Szymiczek	88,- €
99	Dienstag	17.00 - 18.00 Uhr	Uschi Szymiczek	88,- €
65	Mittwoch	09.00 - 10.00 Uhr	Uschi Szymiczek	92,- €
37	Mittwoch	10.00 - 11.00 Uhr	Uschi Szymiczek	92,- €
36*	Mittwoch	11.00 - 12.00 Uhr	Monika Hammer	92,- €
81	Donnerstag	15.00 - 16.00 Uhr	Uschi Szymiczek	88,- €
82	Donnerstag	16.00 - 17.00 Uhr	Uschi Szymiczek	88,- €

Dance Kids (4-5 Jahre)

94 Mittwoch 15.00 - 16.00 Uhr Monika Hammer 96,- €
 93 Freitag 16.00 - 17.00 Uhr Monika Hammer 96,- €

Dance Kids (6-8 Jahre)

98 Mittwoch 16.00 - 17.00 Uhr Monika Hammer 92,- €
 92 Freitag 17.00 - 18.00 Uhr Monika Hammer 96,- €

Kung Fu Si Fang Chuan (ab 10 Jahre)

34 Freitag 16.30 - 18.00 Uhr Chris Yim 144,- €

TeenFitness Class (13 - 15 Jahre)

04 Dienstag 17.00 - 18.00 Uhr 88,- €
 13 Dienstag 18.00 - 19.00 Uhr 88,- €

Kurse im Wasser (Traugott-Weise-Schule, Wüstenhöferstr. 175)

Seepferdchenkurs (4-6 Jahre)

69	Freitag	15.00 - 15.30 Uhr	Hannah Hübel	(*
70	Freitag	15.30 - 16.00 Uhr	Hannah Hübel	(*
40	Samstag	09.30 - 10.15 Uhr	Monique Ihe	(*
41	Samstag	10.15 - 11.00 Uhr	Monique Ihe	(*
42	Samstag	11.00 - 11.45 Uhr	Monique Ihe	(*
38	Samstag	11.45 - 12.30 Uhr	Monique Ihe	(*

(* Preis stand bei Drucklegung noch nicht fest.) Kurse im Wasser beginnen sobald das Schwimmbad freigegeben wird.



KREUZFIDEL
Ergonomie & Design

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





DL

PRAXIS FÜR PRIVATE PHYSIOTHERAPIE

DIRK LUNNEMANN
PHYSIOTHERAPEUT | HEILPRAKTIKER (PHYSIOTHERAPIE)

ARDELHÜTTE 69 | 45359 ESSEN
0201/64619797 TERMINE NACH VEREINBARUNG



Hußmann
Kälteanlagen GmbH

KÄLTE · KLIMA

Kuglerstraße 23 · 45144 Essen
Telefon 0201/76 28 66
www.hussmann-kaelteanlagen.de

Impressum

Sportgemeinschaft Essen-Schönebeck 19/68 e.V.
Redaktion: Annika Weichold/Anja Rech/Hartmut Bloch
Texter: Jens Knetsch (Content News)
Mediengestaltung: Klaus in der Wiesche
Druck: B&W Druck & Marketing GmbH
Auflage: 13.000

Das nächste Sportlicht erscheint zum 01.07.2021

**In unserer Mannschaft
ist jede Position
optimal besetzt.**



Nils Lehrich
Verkaufsberater
Großkunden
Tel. 0201 8743-221
nils.lehrich@
gottfried-schultz.de



Andreas Lehmann
Verkaufsberater
Volkswagen Nutzfahrzeuge
Tel. 0201 8743-363
andreas.lehmann@
gottfried-schultz.de



Patrick Wasniewski
Verkaufsberater
Škoda
Tel. 0201 8743-518
patrick.wasniewski@
gottfried-schultz.de



Kristin Dumke
Verkaufsberaterin
Volkswagen
Tel. 0201 8743-355
kristin.dumke@
gottfried-schultz.de

GOTTFRIED SCHULTZ

Gottfried Schultz Automobilhandels SE
gottfried-schultz.de

Volkswagen Zentrum Essen

ThyssenKrupp Allee 20, 45143 Essen, Tel. 0201 8743-560

ŠKODA Zentrum Essen

ThyssenKrupp Allee 20, 45143 Essen, Tel. 0201 8743-561

Sportabzeichentag der Leichtathletikabteilung

Mehr als 50 Teilnehmer erhalten ihr Sportabzeichen

Um unsere jungen Athletinnen und Athleten auch in Zeiten der Corona-Pandemie fit zu halten, haben die Trainer der Leichtathletikjugend in diesem Jahr mit ihren Schützlingen zwei Sportabzeichentage durchgeführt.

Am 29.07. und am 14.10. trafen sich die Mitglieder der Leichtathletikjugend an der Ardelhütte, um im Laufen, Springen und Werfen ihre Fitness zu überprüfen.

Für das Deutsche Sportabzeichen zeigten die Kids ihre Schnelligkeit beim

Sprinten und ihre Ausdauer wurde beim 800m Lauf unter Beweis gestellt. Zudem wurden im Bereich Koordination die Leistung im Weitsprung und im Bereich Kraft die Disziplinen Werfen oder Standweitsprung geprüft. Zusätzlich zu den leichtathletischen Disziplinen müssen die Athletinnen und Athleten für das Sportabzeichen eine Schwimmfähigkeit nachweisen, die mittels eines Schwimmbadzeichens in Bronze oder Silber erfüllt ist.

Nach diesen Anstrengungen haben wir den Tag gemütlich bei selbstgebackenen Waffeln ausklingen lassen.

Insgesamt sind derzeit 41 Sportabzeichen beurkundet, weitere 20 sind in Bearbeitung.

Ein insgesamt sehr gutes Ergebnis, zu dem im Dezember noch weitere Sportabzeichen hinzukommen könnten, falls es die sportliche Situation in der Corona-Pandemie zulässt.



SP: Ney  +
Ihr **Service-Partner** **TechniSat**
-Fachhändler

TV-Reparaturen
SAT-Montage • Liefer-Service
Kaffeeautomaten-Reparatur

Wüstenhöferstraße 226 • Essen-Borbeck
☎ 02 01 / 68 70 06 • Inhaber: Albo Mirto

WIR MACHEN FÜR EUCH DIE WELLE!

Laola 

VERANSTALTUNGEN JEDER ART

Das Vereinslokal auf dem Gelände der SG-Schönebeck.
Ardelhütte 166 b • 45359 Essen • Telefon: 0201.67 38 01

www.laola-essen.de



VOLL IM EINSATZ

AUF DEM PLATZ UND IN DER WERKSTATT

BERGMANN

KarosserieTechnik

Frintroper Straße 33-35 • 45355 Essen
www.bergmann-karosserietechnik.de

Mit einem Kasten Stauder tun Sie nichts für den Regenwald.

Aber dafür jede Menge für den Sport im Ruhrgebiet.



Axel Stauder

Thomas Stauder

Stauder
unterstützt über
70 Fußball- und
Sportvereine in
der Region!



Ehrlich wie das Ruhrgebiet.



MiG
Management • Immobilien • Gutachten

Bei mir erhalten Sie ein maßgeschneidertes
Immobilienpaket für die

Immobilienvermittlung
Wohnungseigentums- / Mietverwaltung
Wertermittlung

MiG Immobilien GmbH • 0201- 74 75 63 00 • www.mig-nrw.de



Erstes Fazit aus dem Leistungsbereich der Juniorinnen

Im Sommer wurden die Strukturen im Juniorinnenbereich angepasst mit dem Ziel, die Entwicklung von Talenten zu verbessern und so den Übergang ins Bundesligateam zu optimieren. Vereinsstrukturell wurden erste Weichen gestellt. Die U20 wurde in den Ausbildungsprozess der Jugend unter der Verantwortung von Nachwuchskoordinator Christian Kowalski eingegliedert. Im Bereich Athletik wurde mit Erskine Baker der Speedtrainer der ersten Mannschaft einbezogen, durch diese Maßnahme ist ein sinnvoller Übergang für junge Talente geschaffen worden. Auch das Aufgabenfeld von Kirsten Hüttemann, die als Athletiktrainerin für die U17 und U20 verantwortlich ist, wurde erweitert. Sie entwickelte eine Leistungsdiagnostik, die sowohl bei den Jugendteams als auch beim Bundesligateam angewendet werden soll. Außerdem wurden Tracker zur Messung der Laufwerte für die 1. Frauen und die U20 angeschafft, die in Ergänzung der anderen Maßnahmen sowohl die Entwicklung von Talenten aufzeigen als auch Vergleiche zum Bundesligateam ermöglichen.

Weiterhin wurden einige hoffnungsvolle Talente an die 1. Mannschaft herangeführt und so durften vier Talente mit in die Coronatestung und nahmen an Trainingseinheiten von Chefcoach Markus Högner teil. Dies ist aus finanzieller Sicht für einen Verein ohne Herrenbundesligisten im Hintergrund bemerkenswert. Es beweist, dass die Entwicklung weiterer Talente für SGS-Geschäftsführer Florian Zeutschler ein besonders wichtiges Thema ist.

Sportlich war der Umbruch des U20-Perspektivteams am größten.

Mit einem Altersdurchschnitt von 17,8 Jahren – an manchen Spieltagen sogar noch jünger – startete das SGS-Team in der dritthöchsten Spielklasse. Das Auftaktprogramm hätte anspruchsvoller kaum ausfallen können. An den ersten fünf Spieltagen trat man gegen fast alle favorisierten Teams um den Regionalligatitel an. Letztendlich befinden sich auch genau diese Teams in Kontakt zur Spitze. Lediglich Alemannia Aachen setzte seinen Saisonstart als selbst ernannter Aufstiegsaspirant komplett in den Sand. Trotz großer Verletzungssorgen, die aus der ersten



Trainer Jonas Kaltenmaier

Coronapause resultierten, zeigte die U20 sehr ansprechende Leistungen und holte gegen den letztjährigen Regionalligameister Köln einen Punkt, bei besserer Chancenverwertung wäre ein Sieg durchaus möglich gewesen. Gegen den mit Bundesligaerfahrung gespickten Aufsteiger aus Warbeyen gelang sogar ein sensationell herausgespielter 4:0- Sieg. So rangieren die Perspektivspielerinnen aus der Ruhrmetropole nach weiteren Siegen gegen Aachen und Budberg in der oberen Tabellenhälfte mit 6 Punkten Rückstand auf die Tabellenspitze.

Das U17-Team um Cheftrainerin Kyra Malinowski knüpfte fast nahtlos an die Leistungen des letztjährigen Meisterteams an. Durch dominante Auftritte zählt die U17 auch in diesem Jahr zu den heißen Anwärterinnen auf den Titel. Mit dem besten Angriff und der zweitbesten Defensive führen die Talente von der Ardelhütte einige Argumente an, die für das Team sprechen. Malinowski scheint ihre Erfahrungen als Topstürmerin hervorragend an ihre



HISTORISCHE GÄRTNEREI
HOLTWIESCHE

Moderne Floristik Friedhofsgärtnerei
Gartenbau Gartenpflege

Michael Holtwiesche
Gärtnermeister

Pflanzstr. 20
45355 Essen
Tel.: 0201/608101
Fax: 0201/59227571

*... alles aus
Meisterhand*

Frintroper Str. 59
45355 Essen
Tel.: 0201/4 38 53 96
Fax: 0201/4 38 53 96

Sehkomfort
auf den Punkt gebracht ...



Kompetent für
Design & Qualität



Peter Seidel



BRILLEN • CONTACTLINSEN

Rechtstraße 13-15 • 45355 Essen
Tel.: (0201) 67 46 71 • Fax: (0201) 67 70 61

Unsere Leistungen für Sie:

- Sehergonomieberatung
- Beratung zu Filter- und Gleitsichtgläsern
- Fassungen aller namhaften Hersteller
- Eigene Brillenkollektionen
- Spezialbrillen
(z.B. Tauch- und Schießbrillen)
- Sehhilfen für Sehbehinderte
(z.B. Lupenbrillen, elektronische Sehhilfen)
- Optimale Anpassung und Betreuung
in unserem Contactlinsen-Institut

www.optik-roecken.de



Immer am Ball!

Wohnbau_{eg}





Spielerinnen weiterzugeben. Mit lediglich fünf Verlustpunkten rangiert das Team aktuell auf Tabellenplatz zwei. Aber im Topspiel gegen den Werkself-nachwuchs erkannte man die individuelle Überlegenheit der Essenerinnen, weshalb es umso bitterer war, dass Bayer mit einer beträchtlichen Portion Glück einen Punkt entführen konnte.

Sobald die Saison weitergeht, wird uns dieses U17-Team noch mit einigen tollen Spielen und Siegen erfreuen.

Kommentar U20 Trainer Jonas Kaltenmaier: „Wir haben einen guten Weg eingeschlagen und verbesserte Strukturen geschaffen. Allerdings können und sollten wir sie speziell im Über-

gang zum Bundesligateam weiter verbessern, damit nicht nur eine tolle qualitative Durchlässigkeit in der Jugend existiert, sondern auch der Output für die erste Mannschaft regelmäßig und hochwertig fortbesteht. Zudem ist der Kontakt zwischen den Trainern deutlich verbessert. So ist der Austausch mit Markus Högner für mich nicht nur sehr lehrreich, sondern aufgrund der Regelmäßigkeit besonders produktiv. Genauso effektiv ist auch das wöchentliche Gespräch mit Kyra Malinowski. Hier wird viel über die Leistungsstände der Talente, ihre Perspektive, aber auch über Entwicklungspotenziale für uns als Verein gesprochen. Wenn wir solche positiven Prozesse strukturell im Verein verankern, ist nicht fraglich, ob neue hoffnungsvolle Talente zum Bundesligateam stoßen, sondern wie stark diese Talente einschlagen.“



Europcar
moving your way

Gemeinsam fahren.
Gemeinsam siegen.

Günstige Mehrsitzer gibt's bei:

Europcar Autovermietung GmbH
Daniel Zbick
Fürstbittinstr. 18
45355 Essen
Tel. 0201/68 12 02



Glas Stebani

Glastüren
Glas Türsysteme
Glas-Duschen

☎ 02 01
821 34 90

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

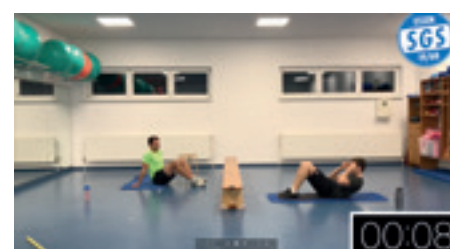
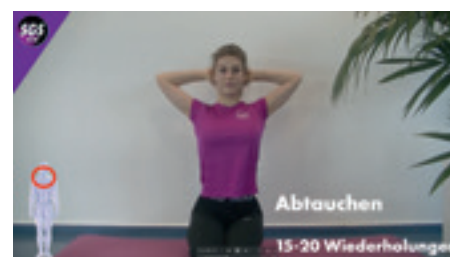
Glas-Küchenspiegel
Isolierglas
Schaufenster
Brandschutzglas
Spiegel

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

IH FITNESS VIDEOS
FÜR EUCH ZUHAUSE!

Für alle Mitglieder und Interessierte haben wir für die Zeit des Lockdowns verschiedene Mitmach-Videos erstellt, die ein angeleitetes Training zu Hause ermöglichen. Also runter von der Couch, PC, Laptop oder Handy einschalten, unter www.sg-schoenebeck.de ein Video auswählen und mitmachen! Folgende Videos stehen zur Auswahl:

- **Beweglichkeit** und **Mobilisation** (30 Min) – das Richtige nach einem langen Bürotag!
- **Functional Training** (50 Min) – knackiges Intervalltraining zum Auspowern
- **Kraftgymnastik** (70 Min) – leichtes Training gegen das Einrosten
- **Workout** für Anfänger und Fortgeschrittene, Kinder und Erwachsene (45 Min)
- **kurze Videos gegen das Einrosten** verschiedener Körperbereiche:
Nacken/Schulter, Rumpf, Hüfte, Knie, Füße



Tischtennis-Jugend mit neuer Leitung

Die neuen Tischtennis-Jugendwarte stellen sich vor

Seit diesem Sommer leiten Lisa Ganschinietz und Daniel Hoppen die Geschicke des Nachwuchsbereichs, nachdem Christian Kusenberg das Amt aus zeitlichen Gründen aufgeben mußte. Die beiden SGSler kommen aus der eigenen Jugend. Im Interview stellen wir die neuen Jugendwarte vor.

SGS: Hallo ihr beiden. Bitte stellt euch kurz vor.

Lisa: Hallo, ich bin Lisa Ganschinietz, als Jugendwartin leite ich gemeinsam mit Daniel seit dieser Saison den Nachwuchsbereich der SGS-Tischtennisabteilung. Ich bin 22 Jahre alt und arbeite als Kinderkrankenschwester im Uniklinikum Essen. Meine Begeisterung für den Tischtennissport habe ich meinem Vater zu verdanken, der mich damals im Urlaub überzeugen konnte, mit ihm eine Runde Tischtennis zu spielen. Bei der SGS spiele ich seit der Saison 2009/2010. Momentan spiele ich selber nicht aktiv Tischtennis, weil mir dafür einfach die Zeit fehlt. Trotzdem bin ich sehr gerne in unserer Halle und liebe den Sport.

Daniel: Hallo, ich bin Daniel Hoppen und seit dieser Saison stellvertretender Jugendwart der Tischtennisabteilung. Ich bin 20 Jahre alt und studiere an der Universität Duisburg-Essen Humanmedizin. Zum Tischtennis bin ich im Alter von 12 Jahren gekommen. Damals habe ich in der SGS-Jugend gespielt. Heute schlage ich in der 2. Herrenmannschaft auf.

SGS: Was begeistert euch am Tischtennis?

Lisa: Tischtennis ist so vielfältig. Es reicht nicht, einfach „nur“ eine gute Kondition zu haben. Man muss auch Koordination, Beinarbeit und Köpfchen mitbringen. Ich liebe es, dass

kein Tischtennisspiel dem anderen gleicht und ich mich immer wieder auf eine neue Situation und einen neuen Gegner einstellen muss.

Daniel: Mich begeistert vor allem die Komplexität dieses schnellen Ballsports. Mir gefällt besonders, dass hier Reaktionsgeschwindigkeit und Taktik eine große Rolle spielen. Der Sport wird leider leicht unterschätzt, ist jedoch höchst intensiv und bietet eine gute Möglichkeit, sich nach einem langen Tag auszupowern.

SGS: Warum arbeitet ihr gerne mit dem Tischtennis-Nachwuchs?

Lisa: Ich arbeite gerne mit dem Nachwuchs, weil ich es toll finde, die Fortschritte zu beobachten. Während des Trainings herrscht immer eine lockere, ausgelassene, aber auch konzentrierte Stimmung. Ich finde es schön zu sehen, dass sich die jungen Spieler genauso für den Sport begeistern wie ich. Besonders bei Meisterschaftsspielen freut es mich zu sehen, wie ehrgeizig alle sind.

Daniel: Für mich war Tischtennis immer ein ganz wichtiger Teil in meiner Jugend. Ich konnte dreimal in der Woche in die Sporthalle kommen und mich in meinem Tischtennisspiel verbessern. Und genau das möchte ich jetzt zurückgeben. Es macht mir große Freude, interessierte und ambitionierte Anfänger und Fortgeschrittene als Trainer zu begleiten und mit dem



Lisa Ganschinietz (22)



Daniel Hoppen (20)

Verein aufwachsen zu sehen.

SGS: Was sind eure Ziele für die Zeit als Jugendwarte?

Lisa: In der noch kurzen Zeit, die ich Jugendwartin bin, habe ich noch nicht wirklich über meine Ziele für die Nachwuchsarbeit nachgedacht. Eines ist mir allerdings wichtig: Ich möchte, dass die Kinder und ihre Eltern sowie der Verein mit unserer Arbeit zufrieden sind.

Daniel: Mein Ziel als Jugendwart ist es, dem Training eine klare Struktur und ein System zu geben. Ich möchte erreichen, dass wir neuen Spielern die Möglichkeit geben, schnell Anschluss an bestehende Gruppen zu finden. Dabei lege ich großen Wert auf die intensive Vermittlung von Grundlagen. Außerdem habe ich den Wunsch, dem Training einen fortschrittlichen



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

Rahmen zu verleihen. Das beinhaltet beispielsweise das Erstellen und Auswerten von Trainingsvideos oder auch die Dokumentation von Trainingsfortschritten in Form von Spielerprofilen.

SGS: Was begeistert euch an der SGS-Tischtennisabteilung?

Lisa: Wir haben einen sehr starken Zusammenhalt. Egal, was man für ein Anliegen hat, man wird damit nicht al-

leine gelassen. Es ist sehr familiär bei uns, ich freue mich immer, die Leute zu sehen. Unser Nachwuchs wird mit der Zeit (und dem Alter) immer mehr in unseren Herren- und Damenbereich integriert. Wir versuchen, einen fließenden Übergang zu schaffen, damit sich die Kids wohlfühlen.

Daniel: Für mich ist unsere Halle zu Trainingszeiten sowohl als Jugend- als auch als Herrenspieler immer ein Ort ge-

wesen, an dem natürlich das Sportliche, aber darüber hinaus viel mehr auch das Soziale im Fokus stehen. Wir legen sehr viel Wert auf eine gute und entspannte Trainingsatmosphäre. Da Tischtennis ein Mannschaftssport ist, spielt das Miteinander eine große Rolle und genau das ist es, was für mich die Tischtennisabteilung der SGS ausmacht: Gemeinschaft, Zusammenhalt und eine enorme Begeisterung für den Sport.

Wer jetzt Lust bekommen hat, seine Tischtennisfähigkeiten am Tisch zu testen, kommt mittwochs oder freitags um 18 Uhr zum Nachwuchs-

Schnuppertraining. Gespielt wird in der Turnhalle der Eichendorffschule an der Heißener Str. 74. Das Training im Damen- und Herrenbereich fin-

det immer dienstags ab 18 Uhr statt. Unsere Hobbygruppe trainiert mittwochs ab 20 Uhr. Neue Gesichter sind immer herzlich willkommen.

Kooperation zwischen Fitclub und Tischtennis

Fitnessstraining für die U15

Die Idee entstand auf einer Vorstandsversammlung im Februar 2020, in der der damalige Jugendwart Christian Kusenberg mangelnde Trainingszeiten aufgrund von zu geringen Hallenzeiten beklagte.

Für die Tischtennisabteilung ist es schon eine große Herausforderung, sportartspezifisches Training an der Platte für alle Altersklassen in ausreichendem Maße anbieten zu können. Ein zusätzliches Fitnessstraining, das die körperlichen Voraussetzungen an der Platte verbessern würde, muss bei teilweise nur 60-minütigen Trainingseinheiten nahezu ausgeklammert werden.

So entstand mit Fitclubleiterin Annika Weichold die Idee, die Fitness der jungen Tischtennispieler/innen in die Hände des Fitclubteams zu legen und daraus eine extra Trainingseinheit zu machen.



Bekommen ein zusätzliches wöchentliches Fitness-Training – die U15

Es wurde schnell eine Trainingszeit gefunden und mit Sophie Rech und Matthias Döhmen auch ein junges, engagiertes Trainerteam. Tischtennis-spezifisch stehen seitdem auch Zirkeltraining, Tabata und Bodyweight Training auf dem Trainingsplan der jungen Tischtennispieler – eine völlig neue Herausforderung.

Mittlerweile ist die Gruppe – seit September unter den neuen Jugendwarten Lisa Ganschinetz und Daniel Hoppen – von anfangs 8 auf 16 Teilnehmer gewachsen und in eine Turnhalle umgezogen, die noch andere Inhalte wie Ballspiele und Sprints ermöglicht.

Helfende Hände für Afrika

Fußballjugend und Frauen 1 engagieren sich in Togo

Seit fast zwei Jahren hilft die Fußballjugendabteilung dem Waisenhaus von Mother Charity in Togo. Dort werden seit über 20 Jahren liebevoll Kinder vom Babyalter bis zur Volljährigkeit großgezogen. Auch wenn das Leben dieser Kinder von großen Entbehrungen geprägt ist und es oft am Nötigsten fehlt, sind sie dennoch glücklich und werden mit Liebe überschüttet.

Mit unseren Sammelaktionen möchten wir dazu beitragen, dass die Kinder mit Lernmaterialien, Hygieneartikeln usw. ausgestattet werden. Denn was hier eine Selbstverständlichkeit ist – Seife, Zahnpasta, Stifte, Papier etc. - ist dort Luxus.

Ein großes Dankeschön möchte die Verantwortliche Michaela Borkowski der Fußballjugend und den Frauen der 1. Bundesliga für die Hilfe aussprechen.

Wer sich an der Hilfe für das Waisenhaus Mother Charity in Togo betei-



ligen möchte, kann mit Geld- oder Sachspenden in Form von Stiften, Knete, Anspitzern etc. einen kleinen aber wichtigen Beitrag leisten. Für die noch im Bau befindliche Schu-

le fehlen momentan noch 700 Euro für die Fertigstellung. Weitere Informationen dazu erteilt Michaela Borkowski (Telefon 0176/99803443).

SAISON



20/21



Das Buch zur Saison, auf 80 Seiten in DIN A4, gebunden im Hardcover:
Spielerinnen, Funktionsteam, Bilder aller Frauen- und Mädchenteams, Sponsoreninfos

Erhältlich
im Sportshop,
in der Geschäftsstelle, im Fanshop für

25,^{Euro}




Noch auf der Suche nach einem Weihnachtsgeschenk...

... dann besuchen Sie uns in der SGS Geschäftsstelle an der Ardelhütte.





Übungsleiter/in

gesucht für
Wirbelsäulengymnastik
für Senioren
(Mo 10-11 Uhr)

Neu!!

Dance Kids Kurse
jetzt auch am Freitag:
16-17 Uhr
für 4-6 Jährige,
17-18 Uhr
für 6-8 Jährige
(siehe Kursprogramm S.19)

-Freie Plätze in einigen
Turn- und Spielgruppen
für 2-4 bzw. 4-6-jährige
Kinder
(Info 675959)



Anstatt Geld
in Weihnachtskarten
zu investieren,
unterstützen wir
auch in diesem Jahr
das „Zug um Zug“
in Borbeck.

Aktuelle Infos
zur Corona-Lage
auf unserer
Sportanlage unter
www.sg-schoenebeck.de

-Fit durch die Corona-Zeit:
Übungsvideos auf
unserer Homepage
www.sg-schoenebeck.de



BURKOWSKI

GENIESSEN MIT FREUNDEN



WWW.BURKOWSKI.RUHR